KADIN & ERKEK İÇİN KALİTELİ, SAĞLIKLI YAŞAM VE FITNESS DERGİSİ | SPOR • OTOMOBİL • MODA

IRON MAN

MOTİVASYON • DİSİPLİN • BAŞARI

ww.ironmanmagazin.com

TÜRKİYE

MURAT CEYLAN

S32

MÜZİK DAHİSİ VE SPOR AŞIĞI

SPINNING

REDBIKE İLE KALORİLERE VEDA

IRON MAN TÜRKİYE 1 YAŞINDA!

KIRMIZI ET

HAKKINDA BİLMENİZ GEREKENLER

İREM İRDEM

RADİKAL DEĞİŞİM



DOĞAL

SUPPLEMENTLER

YEŞİL TOZLAR

İSTASYON

ANTRENMANIYLA YAĞLARI YAK



Ahmet Armağan
ahmet@ironmanmagazin.com
@ahmet_armagan
@ahmetarmagan
@ahmetarmagan

Yaşamınıza her an bir şey "engel" olabilir...

Bir dakika sonra hiçbir şey olmayacakmış gibi düşünmek, ölmeyecekmiş gibi yaşamak... İnsanoğlu bu büyük aldatmaca içinde yaşayıp gidiyor. Oysa ki hayat hiç de öyle değil...

Geçtiğimiz ay sadeleşmek, fazlalıklardan arınmak adına bir yazı yazmıştım. Bu ay da aslında yaşama dair takıntılar üzerine bir şey yazmayı düşünüyordum ki, değerli oyuncu Erdal Tosun'un ölüm haberini görene dek...

Maslak yolunda aracıyla seyreden oyuncunun üzerine karşı şeritten gelen bir araç uçuyor ve yaşamını yitiriyor. Belki gece arkadaşlarıyla, ailesiyle sohbet eden Erdal Tosun evine dönerken aklından bile geçirmediği ölüm, ansızın gelip onu buldu. Herkes için çok üzücü... Allah rahmet eylesin.

Hepimiz gün içinde otomobil kullanıyoruz. Uzun kilometreler yapıyor, belki hız sınırlarının bir hayli üzerine bile çıkıyoruz. Ama bir saniye bile ne ölümü, ne sakat kalmayı ne de herhangi bir sebepten dolayı engelli olmayı aklımıza getiriyoruz.

Aslında bunu aklımıza getirmeyerek başıma gelmeyeceğini de düşünüyoruz bir anlamda... Dünyada bir milyardan fazla insan herhangi bir tür engellilik ile yaşamakta ve bu insanların yaklaşık 200 milyonu hayatlarını devam ettirme konusunda kayda değer zorluklar içinde. Eminim ki onlar da başlarına böyle bir şey gelmeden önce bizlerden farklı düşünmüyordu.

Engellilik aslında oldukça geniş bir kavram ve "kişiye bağlı" ve "kişiye bağlı olmayan" sebepler olarak iki ana başlıkta düşünülebilir.

Nüfusların yaşlanması ve yaşlı insanların engelli hale gelme riskinin daha yüksek olması ile birlikte diyabet, kalp ve damar hastalıkları, kanser ve akıl sağlığı bozuklukları gibi kronik sağlık sorunlarının da küresel olarak artış göstermesi de engelliğinin artmasının nedenleridir.

Bu durumda aslında herkes potansiyel birer engelli adayı. Ve bir şekilde engelli insanlar için farkındalığı artırmak, onlar için bir şeyler yapabilmek adına 1992 yılından beri 3 Aralık, Dünya Engelliler Günü olarak çeşitli etkinliklerle kutlanıyor.

Bence burada herkes kendi payına düşeni yapmak adına harekete geçmeli... Yıllardır böyle şeyler yazılıp çiziliyor, ahkamlar kesiliyor ama gün sonunda alevlenen ateş sönüp gidiyor.

Özellikle engelli çocuklar adına herkes bir şeyler yapabiliyor olmalı... Engelli çocukların engelli olmayan çocuklarla bir arada eğitim görebilecekleri okullarda kapsanması ilköğretimi tamamlamayı artırır.

Düşük maliyetli olmakla birlikte, ayrımcılığın da ortadan kaldırılmasına katkıda bulunur. Ayrıca; fırsat tanıyan çevresel koşullar yaratmak, rehabilitasyon hizmetlerine destek vermek, istihdamın önündeki engelleri aşmak, engelli insanlar için özel programlar ve hizmetler geliştirmek, engelli insanları her tür projeye dahil etmek engelliliğin farkına varılması anlamındaki önerilerden sadece bir kaçı.



İmkanlar verildiğinde engelli kardeşlerimizin spor dahil birçok alanda neler yapabildiğini ne denli başarılı işler yapabildiklerini görüyoruz. Türkiye'de nüfusun yüzde 12.29'u yani 8.5 milyon kişi engelli... Mutlaka sizlerin de onlara destek olacak bir yönü vardır.

BİZİ TAKİP EDİN


Twitter: **@ironman_turkiye**


Facebook: **@ironmanmagazinturkiye**


Instagram: **@ironmanmagazintr**

ABONELİK

IBAN: TR330004600571888000024928
(12 ay için 100 TL'dir.)

İLETİŞİM

YAZIŞMA ADRESİ: Fokus Pokus Medya
Dikilitaş Mah. Ayazmadere Cad. No:34/4 34349 Beşiktaş/İstanbul
0212 356 84 00

DAĞITIM: Dünya Süper Web Ofset A.Ş.

BASIM: Matsis Matbaa Hizmetleri
Tevfik Bey Mah. Dr. Ali Demir Cad. No: 51 Sefaköy/İstanbul
0212 624 21 11
www.matbaasistemleri.com


32


60


54

FOKUS POKUS MEDYA
IRON MAN TÜRKİYE

İMTİYAZ SAHİPLERİ: Volkan Demirkuşak, Yaman Yılmaz **YAYIN DİREKTÖRÜ (SORUMLU):** Ahmet Armağan **YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ:** Elif Gürsoy **GÖRSEL YÖNETMEN:** Ersen Akçay **FOTOĞRAF EDİTÖRÜ:** Fevzi Ondu **KATKIDA BULUNANLAR:** Berkay Türkkan, Burçin Sel, Deniz Turgay, Egemen Atiyar, Ersin Çelik, Esef Taş, Fahir Talib, Fatoş Albayrak, Gökhan Koşar, İrem Güneş, İrem Kefeli, Konuralp Koçoğlu, Pelin Çini, Okan Altan, Oygar Aytekin, Önder Akgün **ironmanmagazin.com ONLINE DİREKTÖRÜ:** Onur Okumuş **REKLAM KOORDİNATÖRÜ:** Esmahan Güneri **REKLAM MÜDÜRÜ:** Rojda Öner **REKLAM UZMANI:** Gizem Akol

PUBLISHER/EDITOR IN CHIEF: Binais Begovic **PUBLISHER/EDITORIAL DIRECTOR:** Dr. Catherine Begovic **PUBLISHER EMERITUS/CONSULTANT TO THE PUBLISHERS:** John Balik **EXECUTIVE EDITOR:** Mike Carlson **LEAD PHOTOGRAPHER:** Binais Begovic **CREATIVE DIRECTOR:** Randy Laybourne **EDITOR AT LARGE:** Lonnie Teper **COPY EDITOR:** Gretchen Haas **DIGITAL MEDIA DIRECTOR/CONTRIBUTING PHOTOGRAPHER:** Natalie Minh **BRAND MANAGER/SALES DIRECTOR:** Jesper Nyden **ACCOUNTING AND FULFILLMENT DIRECTOR:** Sonia Melendez **NEWSSTAND CONSULTANT:** Angelo Gandino



Elif Gürsoy
elif@ironmanmagazin.com
@fuckthemenu

Dolu dolu 1 yıl

Zaman çok çabuk geçiyor. Bu konuda hemfikir olduğumuzu düşünüyorum. Çünkü Iron Man, Türkiye'ye geldiğinden beri tam 12 ayı geride bırakmışız. Ben bu zaman diliminin sonlarında yer almış olsam da. bu gerçeği değiştirmez. Her sayıda daha özgün içerik ve bilgiyi bünyesine katmayı hedefleyen Ironman Türkiye, 1. yaş sayısında Murat Ceylan'ı konuk ediyor. Sportif ve yapılı vücuduyla 'benim' diyen sporcuya taş çıkaracak Murat Ceylan hakkında bilmediğimiz ne çok şey olduğunu röportajda fark ettik. Siz de öğrenmek istiyorsanız, sayfaları çevirmeye başlayın!

Yeni yıl geliyor, hediye derdi başlıyor! Bu işi kabusa çevirmeyin diye birkaç öneri verip, sevdiklerinizi yılbaşında hangi hediyelerle mutlu edebileceğinize dair ipuçları verdik. Belki sevdiğiniz kişiyi yeni yılda İstanbul'a yakın rotalardan birine götürerek bile hediye verebilirsiniz... Bunun için de detaylı bir listeyle hafta sonunda kaçabileceğiniz, doğayla özdeş yerleri sıraladık.

Şu an elinizde tuttuğunuz Ironman Türkiye, 12. sayıya ulaşarak yeni yaşına kutlayan bir bebek... Benimle birlikte 3 ay geçirmiş de olsa, dolu dolu geçmiş 1 yılı geride bırakmış oluyoruz. Ironman Türkiye'ye yeni yaşında mutluluklar ve başarılar dileyerek kendimle ilgili bir haberden bahsetmek istiyorum. 2012'den beri çalışma hayatının içindeyim. Kimilerine göre az, kimilerine göre hatırı sayılır bir 4 yılı aşan bir deneyime sahibim. Bana soracak olursanız, ne kadar süredir çalıştığınızın değil, nasıl çalıştığınız daha önemli bir yer tutuyor. Bu sektörde bana işi ilk öğreten kişiler kadar, çalıştığım yerlerdeki servis elemanları bile bana hayatla ilgili bir şeyler katabildi. Yaşadığım her iyi ve kötü durumdan dersler çıkarabilmeyi hedefledim. Kimseyi kırmamayı, nazik olmayı, disiplinli ve sorumluluklarıma tutunarak ilerlemeyi kendime görev bildim. İçimden gelmeyen bir şey yapmaya çalışmadım. Şanslıyım ki, hep sevdiğim şeyi yaptım. Yazdım, çektim, karaladım, planladım, gittim, gördüm, denedim, baktım, tattım... Her ne kadar gazetecilik mezunu olmasam da karşılaştığım ve çalıştığım insanlarla her seferinde bambaşka şeyler öğrendim. Yıllarca dergi sektöründe editörlük yapıp, Ironman Türkiye'ye Yazı İşleri Müdürü olarak geçerken, "Hadi Elif, unutamayacağın bir adım daha seni bekliyor" diyerek heyecanla doldum. Heyecanla çalıştım, istediğim alanda sağlam bir şekilde durabildiğim için her seferinde şükrettim. Çalıştığım her alanda farklı deneyimler edinip, kendimi geliştirebildiğime inandığım gibi Fokus Pokus Medya bünyesindeki maceramda bambaşka bir Elif'i keşfettim. Ekip arkadaşlarımın da desteğiyle bir dergi toparlayabildiğim, elimde tuttuğum bu bebeğe 'yapabiliyormuşum demek ki' diyerek sarılabildiğim için çok mutluyum. Ama hayat aniden karşınıza bir şekilde sürprizlerle çıkıp sizi başka alanlara doğru yönlendirebiliyor. Ironman Türkiye deneyimim boyunca kendimi evimde gibi rahat hissettiren iş arkadaşlarımı geride bırakacağım için üzgün hissettiğim ise kaçınılmaz bir gerçek...

Umarım Ironman Türkiye ile spor, beslenme ve sağlığa giden bu yolda, daha güzel sayılara ulaşır, birbirinden güzel bilgiler edinirsiniz.

Hoşçakalın...







GELİŞMİŞ TABAN

Skechers, Go Trail Ultra serisinin üçüncü jenerasyon serisini Türkiye'de satışa sundu. Ayakkabının sahip olduğu 'M Strike' teknolojisi tabanının tam ortasındaki destek sayesinde topuktan parmak ucuna köprü görevi görüyor ve böylece adımlar arası geçiş daha akıcı hale geliyor. Resalyte teknolojisi sayesinde sırtın ve bacak eklemlerinin maruz kaldığı basınç en aza iniyor. Bu sayede profesyonel koşucuların sıklıkla karşılaştığı diz sakatlanmaları ve koşucu sendromu gibi riskler ortadan kalkıyor. Çok yüzeyli kauçuk tabanıyla her türlü zemini rahatça kavrayabilen Go Trail Ultra 3, günlük ya da fitness amaçlı kullanımdan dağ orman ve patika koşularına kadar geniş yelpazedeki aktivitelere uygunluğuyla dikkat çekiyor.



ERKEKLERE ÖZEL KOLEKSİYON

New Balance'ın yeni nesil çok yönlü kumaşıyla üretilen Kairo pantolon ve ceketler, NB Heat teknolojisiyle birleşerek outdoor performansı üst noktaya taşıyor. Pantolon ve ceketler, taşıdığı reflektör detaylarıyla günün her saati stili görünür kılıyor. NB Heat teknolojisi sayesinde erkek modellerinde de vücuttaki ısı dengeleniyor. Isının deri yüzeyinde kalmasını sağlayarak 2 dereceye kadar yükselmesini sağlıyor. UV koruması, çabuk kuruma ve antimikrobiyel özelliklerine sahip olan erkek koleksiyonu, yeni sezonun vazgeçilmezleri arasında yer alıyor.

DETAYLI BAKIM



Diş ve ağız bakımı konusunda tüm dünyada, erkekler kadınlardan daha farklı davranıyor. Kadınlar ağız ve diş bakımını makyajlarının bir parçası olarak görürken, erkekler sigara, çay, kahve tüketimi gibi rutin alışkanlıkların dişlerdeki sararma ve leke etkileriyle daha zor başa çıkıyorlar. Signal White Now, bu ihtiyaçtan yola çıkarak dünyada erkeklere özel ilk diş macunu White Now Men'i geliştirdi. İçeriğinde bulunan mavi ışık mikro partikülleri, mavi ışık teknolojisi ve iki kat güçlü formülü sayesinde erkeklere tek fırçalamada pozitif gülüşün kapılarını açıyor. Sigara, çay, kahve gibi diş lekelerini yok ederken citrus, mentol ve nane aroması ile gün boyu ferahlık sağlıyor.



YENİ YILA YENİ KOKU

Dünyaca ünlü parfümör Ann Gottlieb tarafından tasarlanan Axe Black Night, zengin ve sıcak notaları ile tene değdiği ilk andan itibaren duyguları baştan çıkaran etkisini gösteriyor. Üst notalarında yer alan kakule ve zencefilin sofistike kokusu, orta notalarda portakal çiçeği ve lavanta ile harmanlanarak gösterişli bir geceye davet ediyor. Alt notalarda ise vanilya ve misk notalarıyla beklenmedik bir gecenin kapılarını aralıyor.



ARTIK TÜRKİYE'DE

Cetaphil ürünleri, Eczacıbaşı İlaç Pazarlama güvencesiyle girdiği Türkiye pazarında düzenlenen basın toplantısı ile tanıtıldı. Cetaphil ürünlerinin doğru cilt tiplerinde kullanıldığında çok etkili sonuçlar doğuracağını belirten Ürün Müdürü Nihal Şen: "7 ayrı Cetaphil ürünü ile hem günlük cilt bakımı rutininde hem de akne (Dermacontrol serisi) ve çok kuru ve kaşıntılı cilt problemleri (Restoraderm serisi) gibi rahatsızlıklarda kullanılabilecek yıkama ve nemlendirme ürünleri ile cildin ihtiyacı olan hassas bakımı sunuyoruz. Her yaş grubundan hassas ciltler için uygun olan Cetaphil ürünlerinin etkinliği yapılan klinik testlerle de kanıtlanmıştır." dedi.

DESTEĞE DEVAM



Geçtiğimiz yıl aldığı kararla 'Spor Toto Basketbol Süper Ligi' ana sponsoru olan Vivident, sponsorluğunun ikinci sezonunda da pazarlama ve iletişim çalışmalarıyla, Türk basketboluna desteğini Vivident Storming ile son hız devam ettiriyor. Esprili ve etkileyici reklamlarıyla akıllara kazınan Vivident Storming, şimdi de ligin yıldız basketbolcularını ve gençleri aynı reklam filminde buluşturuyor. Vivident Storming'in çiğneme ritüellerinin altının çizildiği yeni reklam filminde, Doğuş Balbay (Anadolu Efes), Kenan Sipahi (Beşiktaş Sompo Japan) ve Osiris Eldridge (Demir İnşaat Büyükçekmece) yer aldı.

SOĞUĞA KARŞI MİNERAL DESTEĞİ

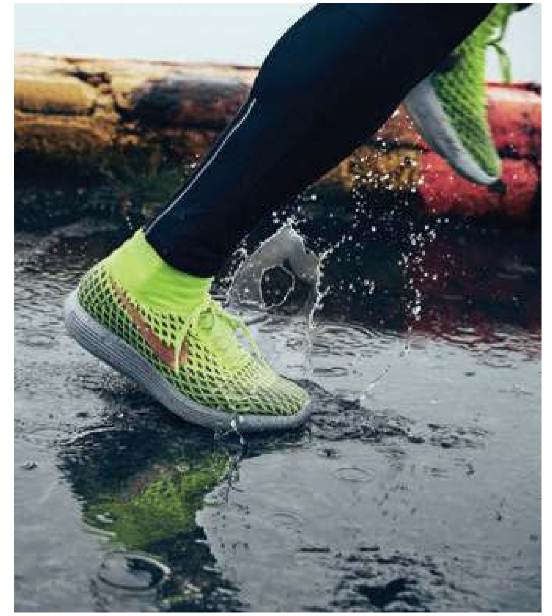


Kışın gelmesiyle birlikte artan hastalıklar vücudumuzda büyük oranda su ve mineral kaybına yol açıyor. Bu aylarda yaygın olan hastalıklardan korunabilmek için vücudumuzu bir kalkana dönüştürmek elimizde. Vücudun mineral ihtiyacını sağlayarak direncini artıran maden suyu, kış koşullarında bünyemizi güçlendiriyor ve hastalıklara karşı koruyor. Beypazarı maden suyunun içinde bulunan selenyum, magnezyum, fosfat, demir, bikarbonat ve kalsiyum gibi mineraller vücudun direncini artırıp, hızla değişen hava durumuna karşı sağlığınızı koruyor.

KAYAK TUTKUNLARI BURAYA



LC Waikiki'nin yeni sezon koleksiyonu, kış aylarının vazgeçilmez sporu olan kayak için özel tasarımlar sunarken aynı şıklığı sokağa taşımak isteyenlere de hitap ediyor. Yeni koleksiyonda yer alan ürünler, 3000 mm su geçirmezlik ve yine 3000 g/m2 nefes alabilirlik garantisi verirken ayrıca rüzgara karşı da koruyor. Kadın ve kız çocuk grubunda fuşya ve sarı gibi canlı renkler öne çıkarken erkek koleksiyonunda ise lacivertin yanı sıra fümenin tamamlayıcısı olarak yeşil ve turuncu tonları kullanılıyor. Kayak montlarının önemli bir detayı olan içten bel kapama parçası ise takıp çıkarılabilir özelliği sayesinde montları gündelik hayatta da rahatlıkla kullanılabilir hale getiriyor.



HER HAVAYA UYGUN

Sporcuların her mevsimde keyifle koşabilmesini sağlayan yeni Nike LunarEpic Flyknit Shield, mükemmel bir koşu deneyimi için ihtiyaç duyulan her özelliğe sahip. Ayakkabının tek parçadan oluşan su itici özelliğe sahip dayanıklı Flyknit yapısı, ayağı kuru ve sıcak tutmaya yarayan, su geçirmeyen bir iç bölümle desteklendi. Araba lastiklerinden ilham alan lazer kesim dış taban, ayakkabının suyu itmesi ve yeri daha sağlam kavraması için özel olarak tasarlandı. Ayakkabının orta yükseklikteki bilek kısmı, dinamik kesimi sayesinde ayak bileğinden başlayarak koşu sırasında tüm hareketlerin doğal olarak gerçekleşmesine imkan veriyor.

MODUNUZA GÖRE

LoveWatch, yeni yıla renkli ve şık bir giriş yapmak isteyen kadın ve erkeklere göz kırpıyor. Klasik kadranı hafif ve renkli "nato bantlarla" birleştiren LoveWatch, klasik ve spor saati bir bünyede topladı. Net anlaşılır kadranının renkleri hem kadın hem erkek modellerini "dikkat çeker" hale getirdi. İstediğiniz zaman değişebilen ve o günkü renginize ayak uyduran "Nato Bantlar" sayesinde LoveWatch saatler hem şık bir gece kıyafetiyle hem de bir pazar yürüyüşü giysisiyle kullanılabilecek şık bir detay haline geliyor.



MONT SEZONU AÇILDI



Vans, All Weather Mountain Edition koleksiyonunda yer alan su geçirmez yapıdaki yenilikçi ceketlerle, kış aylarının soğuklarını stilinizi konuşturarak göz ardı edebilirsiniz. Kuş tüyü hafifliğindeki PrimaLoft ile üretilmiş mont sıcaklık, nefes alabilirlik ve su geçirmezliği aynı anda sunarak keyifli bir kış mevsiminin habercisi oluyor. Tarzına düşkün kadınlar için tasarlanmış parçalar, su geçirmez yapıdaki yenilikçi ceketler sayesinde kışa hazır.

EFSANEDEN GELEN İLHAM

Global beslenme şirketi Herbalife ile dünya futbolunun yaşayan efsanesi Cristiano Ronaldo, Herbalife'ın yeni sporcu içeceği "CR7 Drive" için bir araya geldi. Ronaldo ile yıldız futbolcunun resmi beslenme sponsoru Herbalife arasındaki işbirliğinin zirve noktasını temsil eden CR7 Drive Spor İçeceği, Ronaldo'nun kişisel performans verilerine göre ihtiyaçları belirlenerek Herbalife tarafından aylar süren çalışmalar sonucunda geliştirildi. Futbol, sabit bisiklet, koşu ya da kalp ritmini önemli ölçüde artıran diğer sporlar ve dayanıklılık gerektiren birçok aktivite için uygun bir sporcu içeceği olarak üretilen yeni CR7 Drive, profesyonel sporcuların ihtiyaçlarını karşılıyor.





KAYAK VE SNOWBOARD AŞKINA

Decathlon'un kış sporları markası Wed'ze'nin 2017 sezonu ürünlerinde şık ve renkli kayak ve snowboard pantolonları, içlerindeki su geçirmez parçalar çıkartılarak günlük hayatta da giyilebilecek çok fonksiyonlu kayak montları, içlikler ve farklı stillere uygun aksesuarlar bir arada. Soğuktan çekinmeden kayak yapmanızı sağlayacak kayak ve snowboard montları; pistte yer tutuş sağlayan ve daha az düşmeniz için denge hatalarını ortadan kaldıran özel snowboard'lar, kayak yaparken güneşli ya da bulutlu havalarda yüzde 100 UV korumalı buğu önleyici bir gözlükler, kaskınıza monte edip kayak maceranızı kaydedebileceğiniz HD aksiyon kameraları, rengarenk bere ve eldiven gibi aksesuarlar ve çok daha fazlası Decathlon'da...



KOLUNUZDAKİ SPOR KOÇU

Farklı renkte kayışlarla alınabilen TomTom Runner, 7/24 aktivite takibi yaparak mesafeyi, hızı, adımları, yakılan kaloriyi ve aktif geçen süreyi gösteriyor. Runner, koşu, bisiklet, yüzme veya spor salonu aktivitelerinde kullanılabiliyor. GPS çalıştığında bile 11 saatlik batarya ömrü sunabilen Runner, yarış modunda verileri önceki performansınızla karşılaştırıyor. Spor salonunda bile yürüyüş bandında en gerçekçi verileri sunuyor. Runner, koşu uygulamasına kablosuz bağlantısıyla veri aktarabiliyor. 40 metrelik su geçirmezlik özelliğine sahip Runner'ı farklı bilek boylarına gore kayışlarla almak da mümkün. Ultra ince tasarımıyla spor sırasında konfor sunarken tek tuşla kontrol dikkatin her zaman sporda olmasını sağlıyor. Ayrıca otomatik olarak uyku düzenini de takip ediyor.



ARTIK SOĞUK OLMAYACAK

Columbia'nın, ilkyardım battaniyelerinde kullanılan ısı yansıtıcı teknolojiden esinlenerek geliştirdiği Omni-Heat teknolojili ürünleriyle soğuk havaya meydan okuyacaksınız. Teknolojik ve şık tasarımların bir araya geldiği koleksiyonda, termal yansıtıcı etki ile vücut ısısını koruyan Omni Heat teknolojileri kış aylarında konfor ve spor şıklığı arayanların ilk tercihi olacak. Nefes alabilir kumaşa adapte edilen gümüş yansıtıcı noktalarla vücut ısısını geri yansıtan Omni-Heat serisi bu sayede ısı kaybını önlüyor.

Çeviri: Deniz Turgay

Baharatın gücü



Kürkümin "alınması gereken" takviyeler listesinde hızla zirveye tırmanıyor ve kreatin, protein tozu ve balık yağı seviyesine yaklaşmak üzere. Zerdeçalın etkin maddesi olan kürküminin eklemleri koruduğu kas yıkımını engellediği, testosteronu artırdığı ve kan damarları ile kemik yoğunluğu üzerinde olumlu tesiri olduğu kanıtlanmış durumda. Hayvanlarla yapılan bir çalışma, daha güçlü hale getirdiğini bile göstermiş. Farelere, görece düşük bir dozda kürkümin verildikten sonra, kas güçlerinin arttığı görülmüş. Bilim insanları, kürküminin küçük kan damarlarının büyümesini kuvvetlendirdiğini, bunun da kaslara daha fazla besin maddesi ve oksijen sağladığını düşünüyor. Ortalama günlük kürkümin dozu 500-1000 mg arası. Karabiber özü piperin içeren bir marka kullandığınızdan emin olun.



İnanç faktörü

Takviye bilimi hakkında bilgili olmanız gerekiyor ama çok da şüpheci olmamalısınız. Bu, elde ettiğiniz kazançları etkileyebilir. Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi'nde yayımlanan araştırma, atletlerin performans geliştiricisi aldıklarına inandıklarında daha iyi performans gösterdiğini öne sürüyor. İlginç bir çalışmada, bir grup tecrübeli koşucu dört farklı şekilde 1000 metre hızlı koşu yapmış. En hızlı koşuları, performans geliştirici takviyesi alıp bu haber verildiğinde olmuş. İkinci sırada ise aslında plasebo verilmesine rağmen takviye aldıkları söylendiğinde olmuş. Şaşırtıcı bir şekilde, en yavaş oldukları sefer ise performans geliştirici verilip plasebo olduğu söylendiği zaman. Buna ek olarak algılanan efor oranları, plasebo alıp takviye kullandıklarına inandıklarında en düşük olmuş. Görülüyor ki en kuvvetli kas, zihin. (Evet, zihnin bir kas olmadığını biliyoruz.)

Et nasıl yenir?

Haberler, etin sizi öldürebileceğini söylemekte kararlı gibi. Doğrusu ise bu satırlarda...



Geçtiğimiz birkaç yıldır sağlık haberlerini izliyorsanız, etin neredeyse radyasyon ve asbest ile aynı kategorideki bir kamu sağlığı tehlikesi olduğunu düşünüyor olabilirsiniz. Hatta Dünya Sağlık Örgütü geçen yıl, işlenmiş etin sigara içmek ile aynı kanserojenler grubunda olduğunu belirten ve geniş yankı bulan bir çalışma yayınlamıştı. Tahmin edebileceğiniz gibi, korku salan başlıkları aştıktan sonra haberlerin o kadar kötü olmadığı anlaşılıyor. Yine de bizler gibi protein ağırlıklı beslenen insanların biraz da olsa endişelenmesi gerekiyor.

Bu haberden alacağınız ilk bilgi, kanıtların bacon, sosis ve salam gibi işlenmiş etler hakkında olduğu. Konu taze tavuk göğüs eti, çipura veya otlakta beslenen dana eti değil. Fizik atletlerinin çok azı günlük protein ihtiyaçlarını Oscar Mayer sosisleri veya Slim Jim'den alıyor. (Çok fazla işlenmiş et ürünü yiyen kişilerin hayatlarının diğer alanlarında da sağlık konusunda pek endişeli olmadığını ise hiç saymıyoruz.) İkinci olarak ise, rapor işlenmiş etleri sigara ile aynı kategoriye koymuş olsa bile bu, bilim insanlarının işlenmiş etin kansere neden olduğundan, sigaranın etkisi kadar emin oldukları anlamına geliyor, etçil olmanın sigara içiyor olmakla aynı riski taşıdığı anlamına değil.

Ancak et yiyenler için yine de bir kanser riski var. Çoğumuz eti bırakmanın (yüksek karbonhidratlı diyetin getirdiği potansiyel kilo alımı ile ilişkili tip 2 diyabet, metabolik hastalıklar ve kalp damar hastalıkları gibi) bazı başka riskler getirdiğini düşünsek de, karnımızı etle doyurarak sağlıklı kalmanın bazı yolları var.

Nazikçe pişirin: Tavada kızartma, mühürleme, fritözle pişirme ve açık ateş üzerinde ızgara gibi sert pişirme şekilleri, WHO'nun çalışmasında belirttiği pek çok kanser türü (özellikle kalın bağırsak, prostat ve pankreas kanserleri) ile bağlantılı olan heterosiklik amin (HCA) üretimini artırma eğilimi gösteriyor. 150 derecenin altında pişirmek, HCA oluşumunu asgari seviyeye çekiyor. Bu yöntemler arasında buharda pişirme, kaynatma, ağır ateşte pişirme, kaynar suda pişirme ve düdüklü ya da elektrikli tencere kullanma var.

Eti marine edin: Neredeyse bütün sıvılar yüksek sıcaklıkta oluşan ve kansere neden olan bileşiklerin oluşmasını azaltmaya yardımcı olacaktır. Zeytinyağı, meyve suyu, et suyu, sirke, kahve, yoğurt, teriyaki sosu, Hindistan cevizi sütü veya herhangi başka bir kombinasyon işinizi görecektir. Bazı araştırmalar zerdeçal, sarımsak, zencefil, paprika ve çeşitli biberler gibi antioksidan açısından zengin baharatların da toksin oluşumuna ket vurabileceğini öne sürüyor.

Az pişirin: Biftek ızgara yapıyorsanız, kanlı yiyin. Birkaç sene önce Mutasyon Araştırmaları dergisinde yayımlanan bir çalışma, eti iyi pişmiş yiyenlerin kolorektal kanseri riskinin, az pişmiş yiyenlere göre 9 kat daha fazla olduğunu ortaya koymuş. Beslenme ve Kanser dergisinde yayımlanan ve birkaç farklı klinik çalışmayı inceleyen daha yeni bir rapor ise, çeşitli kanser türleri ile iyi pişmiş et arasında ilişki olduğunu gösteriyor.

Bifteği yeşilliklerle birlikte yiyin: Ne olursa olsun sıcak kömür üzerinde pişirilmiş bir biftek yiyecekseniz, yanında büyük bir porsiyon yeşil sebze olmasına da özen gösterin. Bir dergide yayımlanan bir çalışma, Brüksel lahanası, lahana, karnabahar, karalahana ve Çin lahanası gibi turpgillerin kızgın ateşte pişmiş ette HCA oluşumunu azalttığı gözlemlenmiş. Hindistan Deneysel Biyoloji Dergisi'ndeki daha ayrıntılı bir araştırma ise, brokolinin pişmiş ette meydana gelen ve potansiyel olarak kansere neden olan birtakım maddelere karşı koruyucu etkisi olduğunu gösteriyor.

Bir kadeh şarap için: Bu elbette zorunlu değil ama bifteğinizle birlikte alkol almayı planlıyorsanız, tercihiniz kırmızı şarap olsun. Neden mi? Bazı kanserojenler, kırmızı et sindirilirken bağırsakta oluşuyor. Tarım ve Gıda Kimyası Dergisi'ndeki bir çalışma, kırmızı şarap gibi polifenol açısından zengin besinlerin, sindirim sisteminde meydana gelen ve hastalığa neden olan maddelerin miktarını azalttığını gösteriyor.

Fit atıştırmalık mı, yağlı atıştırmalık mı?

Almanya'daki Münih Teknik Üniversitesi ve Pennsylvania Eyalet Üniversitesi'nden bir grup araştırmaacı, "fitness yiyeceği" olarak pazarlanan atıştırmalıkların fazla yemeye yol açabileceğini söylüyor. Pazarlama Araştırmaları Dergisi'nde yayımlanan deneyde 2 grup öğrenciye birebir aynı kuruyemiş ve kuru üzüm atıştırmalığı paketi verilmiş. Bir grubun yiyeceklerinin paketi üzerinde "Karışık Çerez" yazarken, diğerininkinde "Fitness" yazıyor ve koşu ayakkabıları resmi bulunuyormuş. "Fitness" grubu, belki de atıştırmalıklarının daha sağlıklı olduğunu düşünerek "Karışık Çerez" grubundan sürekli daha fazla yemiş. Başka bir çalışmada da araştırmacılar iki grubun atıştırmalığı yedikten sonra sırayla tatmalarını istemiş. "Fitness" grubu, "Karışık Çerez" grubundan daha az sefer çevirebilmiş. Akıllı fitness etiketlerine kapılmayın. Protein bar ve badem gibi fit yiyeceklerden bile fazla tüketmek mümkün.





Goji meyvesiyle durmak yok

Süperbesinler modaya göre gelip geçiyor gibi ama goji meyvesi zamana yenik düşmedi. Binlerce yıldır geleneksel Çin hekimliğinde maküler dejenerasyondan kısırlığa kadar her şeyi tedavi etmek için kullanılıyor. Alternatif ve Bütünleyici Tıp Dergisi'nde yayımlanan yeni bir çalışma, goji meyvesinin odaklanma ve zihinsel keskinliği artırdığını ve uyku kalitesi, enerji ve hatta atletik performansı iyileştirdiğini gösteriyor. Kurt üzümü olarak da bilinen bu meyvede yüksek seviyede antioksidan, amino asit ve potasyum bulunuyor (ki bu son ikisi kas oluşturmaya yardımcı olmakta). Goji meyvesinin karbonhidratlarının üçte birinin kaynağı, lif. Goji meyvesinin hipofiz bezinin sağlıklı kalmasını sağlayan ve daha fazla HGH salgılamasını tetikleyen bir amino asit ve potasyum karışımı aracılığıyla kas gelişimini desteklediğini öne süren bazı kanıtlar da mevcut.

Çeviri: Deniz Turgay

Protein aşermeleri



Herkes proteinin, özellikle de peynir altı suyu proteininin açlığı bastırmaya yardımcı olduğunu bilir. Az karbonhidrat ve yüksek proteinli diyetlerin yağ vermede bu kadar iyi olmasının sebebi de budur. Ama yeme isteğinizi tatmin etmek için tam olarak ne kadar protein gerekiyor? Düşündüğünüzden daha az. Geçen sene bir beslenme dergisinde yayımlanan bir çalışmada, ağırlık çalışması yapan bir grup genç erkek incelenmiş. 4 ayrı durumda, bu insanlara kahvaltıdan birkaç saat sonra peynir altı suyu protein tozu kokteyli verilip ardından öğlen yemeğinde tükettikleri kalori miktarı kaydedilmiş. Katılımcılara ilk seferde 20 gramlık peynir altı suyu proteini, ikincisinde 40 gram, ardından 60 gram ve son olarak ise 80 gram verilmiş. 20 gram proteinin, 80 gram ile aynı doygunluk hissi oluşturduğu görülmüş. Vücut yağı eritmeye çalışıyorsanız öğünleriniz arasında peynir altı suyu proteini eklemek mantıklı, ancak protein miktarını abartmaya hiç gerek yok.



Red Bull ile kanatlanmak

Geçen ay Kuvvet ve Kondisyon Araştırmaları Dergisi'nde yayımlanan bir çalışma, basit bir hazır enerji içeceğinin, dayanıklılık performansı üzerinde ciddi bir etkisi olabileceğini ortaya koyuyor. Profesyonel olmayan koşucular, iki farklı 5 kilometrelik koşu tamamlamış. İlk yarışta şekersiz ve kafeinsiz bir plasebo tüketmişler. İkinci yarışmadan 60 dakika önce ise bir kutu Red Bull içmişler. Red Bull içten sonra koşu performansları kayda değer şekilde artmış. Koşucu olmasanız da, Red Bull içerisindeki aktif bileşenler (glikoz, kafein, torin amino asidi ve vücudun toksin atmasına yardımcı olduğu düşünülen ve doğal olarak meydana gelen bir kimyasal olan glukotonolakton) ağır bir egzersizi atlatmanıza yardımcı olabilir. Güçlü katılımcılar 5K koşusunu 15-20 dakikada, yani bir H.I.I.T egzersizi kadar bir sürede bitirebilmiş.



Sitrülin zamanı durduruyor

Beslenme Dergisi'nde yayımlanan yeni bir çalışma, sitrülin amino asidinin kuvvette yaşa bağlı azalma söz konusu olduğunda zamanı geriye alabildiğini gösteriyor. Fransız araştırmacılar, 12 haftalık bir periyotta "genç yaşlı" erkek farelere bu takviyeden vermiş. Deneyin sonunda tüm hayvanların ağırlığı aynı olmasına rağmen, sitrülin verilenlerin diğerlerine göre yüzde 13 daha az vücut yağı ve yüzde 9 daha fazla kas kütlesi olduğu görülmüş. Çalışma tamamlandığında, bilim insanları aynı deneyi insan katılımcılar ile yapmak için güçlü kanıtlar elde ettiklerini düşünmüş. Kendiniz denemek isterseniz, çalışmada kullandıkları sitrülin dozu 90 kiloluk bir atlet için yaklaşık 1,5 grama denk geliyor.

Dikkatleri karnınıza çekin

Nefes kesen karın kasları için egzersizinize biraz ağırlık eklemeniz gerekiyor.

Hazırlayan: Eric Broser
Çeviri: Deniz Turgay

27 yıllık antrenör ve yarışma hazırlığı koçluğu kariyerim boyunca karnında kayda değer şekilde değişiklik yapmak istemeyen kimseyi görmedim. Bazıları için bu, sadece karın yağı vererek daha düz bir karın elde etmek demek. Diğerleri için ise temel hedef daha fazla gövde kuvveti oluşturmak. Ancak en ciddi spor salonu müdavimleri için nihai başarı taş gibi, görünür karın kaslarına ulaşmak. Pek çok "guru" harika karın kaslarının spor salonunda değil, diyet ve biraz kardiyo ile kendini gösterdiğini iddia etse de, sizi temin ederim ki gerçekten etkileyici bir abdominal duvar elde etmek için her bir tuğlanın hem derinlik hem de kalınlık açısından inşa edilmesi gerekiyor. Bu amaç doğrultusunda, aşağıda tam da bunu yapacak, en sevdiğim üç hareketi açıkladım.

HAREKETLER

Parallel Bars Straight Leg Raise

Bir çift paralel çubuk arasında durun ve dalma hareketine başlayacağınız noktaya gelecek şekilde kendinizi kaldırın. Gövdenizi bu pozisyonda kitlenmiş haldeyken, kalçanızı esneterek bacaklarınızı paralelin hafifçe üstüne gelecek şekilde kaldırın. Zirve noktasında bir saniye kadar bekleyin, sonra karın kaslarınızı sıkı sıkı kasmayı hiç bırakmadan bacaklarınızı yavaşça indirin.

Tüyo: Kalça fleksör kaslarınıza odaklanmamaya çalışın ve kendi kendinize "Karın kasları ile kaldır," diye düşünün.


Parallel Bars Straight Leg Raise

FOTOĞRAF: BINAIS BEGOVIC, MODEL: STAN DE LONGEAUX


Barbell Push Crunch

Egzersiz 2: Barbell Push Crunch

30 ila 60 arası bir dereceye ayarlanmış bir eğimli banka oturun ve başlangıç pozisyonuna gelmek için uzanmadan önce ayaklarınızın yastığın altında olduğundan emin olun. Birisinden size orta ağırlıkta bir halter vermesini isteyin ve eliniz yukarıda olacak şekilde, omuz genişliğinde ve göğüs hizasında kol mesafesinde tutun. Kollarınızı bu pozisyonda kitlenmiş halde, belinizden esneyerek gövdenizi kaldırın. Belinizi banktan kaldırmamaya dikkat edin. Dikkatli bir şekilde başlangıç pozisyonuna dönmeden önce hareketin zirve noktasında karın kaslarınızı 1-2 saniye kasın.

Tüyo: Tavanda tam karşınızda bir nokta belirleyin ve set boyunca oraya odaklanın. Amacınızın her tekrarda halteri o noktaya değdirmek olduğunu varsayın. ▶▶

Egzersiz 3: Cable Twist
Kablo makarasının omuz hizasına ayarlanmış tutacağını iki elinizle kavrayın. Uzaktaki elinizin diğer elinizin üzerinde olması gerekiyor. Ağırlıklar yanınızda duracak şekilde dönün ve yakındaki kolunuz düz ve yere paralel olana dek makaradan uzaklaşın. Ayaklarınız omuz genişliğinden biraz daha geniş durarak dizlerinizi hafifçe kırın ve yakındaki topuğunuzu yerden kaldırıp parmak ucunda durun. Kollarınızı düz tutarak, kablo (vücudunuz boyunca gerilip) omuzunuza değene dek gövdenizi döndürün. Bir süre bu pozisyonda kalın, ardından başlangıç pozisyonuna dönün.
Tüyo: Hareketi ellerinizle çekerek değil, karın gücünüzü kullanarak başlatmaya çalışın.

Karın kası çıkaran egzersiz
- **Parallel Bars Straight Leg Raise:** 3 x azami tekrar
- **Barbell Push Crunch:** 3 x 12-15 tekrar
- **Cable Twist:** 2 x her bir tarafta 16-20 tekrar

Bu egzersiz arada iki gün ara olmak kaydıyla haftada iki kere yapılabilir.

Karın kaslarım neden belirgin değil?
Vücut yağınızın tek haneli sayılara düşmesine ve spor salonunda haftada 2-3 gün karın kaslarınızı çalıştırmanıza rağmen karnınız bir türlü dergilerdeki adamlar gibi görünmüyor. Neden olabilecek birkaç ihtimali kısaca gözden geçirelim.

Direnç eksikliği: Karın kasları aynı delta ve triseps kasları gibidir, öyleyse neden benzer bir şekilde çalıştırmayalım? Sadece vücut ağırlığıyla şınav çekmek nasıl Arnold tarzı göğüs kasları geliştirmeyecekse, sonsuz bacak kaldırma ve mekik tekrarı yapmak da ağızları açık bırakan karın kasları oluşturmaz. Gövdenizde derin "kareler" oluşmasını gerçekten istiyorsanız, ancak 12-15 yavaş ve kontrollü tekrar yapabildiğiniz, ağırlıklı karın egzersizleri yapmaktan kaçınmamanız gerekir.

Ani, hızlı hareketler: Yavaş ve özenli tekrarlarla çalıştırılması gereken bir kas grubu varsa, bu kesinlikle karın kasları. Hareketin esnemeden kasılmaya tüm kapsamına ulaşmaya iyice dikkat edin ve zirvesindeyken yoğun bir kasılma elde ettiğinizden emin olun. Hızlı tekrarlar karın kaslarına yükleme yapmada pek işe yaramaz ve büyük bir ihtimalle sakatlanmaya yol açacak veya tatmin etmeyen sonuçlar verecektir.

Yoğunluk eksikliği: Ağırlık çalışan pek çok kişi, hakikaten çarpıcı karın kasları için egzersiz sonunda birkaç kolay mekik ve bacak kaldırma seti yapmanın yeteceğine dair hatalı bir düşünceye sahip. Karnınızı gerçekten tuğla gibi örmek istiyorsanız, vücudunuzdaki tüm diğer kaslara benzer bir yoğunlukta çalıştırmanız gerekiyor. Bu yüzden karın kaslarınız ciddi şekilde ağrımadan spor salonundan ayrılayım demeyin! **IM**





Mekanik avantaj

Hazırlayan: Vince DelMonte
Çeviri: Deniz Turgay

Hızlıca hacim kazanmanıza yardımcı olacak bir teknik...

Bu ay, tek vücut bölümümü tüm kuvvetimle, tek bir set egzersizle yaptığım 6 haftalık antrenman döngümün bir parçası olan teknikten bahsetmek istiyorum. Bu tekniğin adı "mechanical advantage drop sets" veya MADS (Google'da kısa süreli bir arama yapmadan önce kendim bulduğumu düşündüğüm harika bir kısaltma). MADS'e girmeden önce, hemfikir olduğumuzdan emin olalım. Drop set, bir egzersizi eş merkezli tükenme noktasına gelene dek yaptığınız, ardından da bir değişkenini değiştirerek benim "acı kutusu" adını verdiğim başka bir sete geçtiğiniz egzersiz anlamına geliyor.

Daha hafif bir yükle birkaç fazladan tekrar yapabilmeniz için tükendiğinizi hissettiğinizde ağırlığı azalttığınız drop setleri büyük bir ihtimalle biliyorsunuzdur. Bu bana göre iyi bir teknik ama harika değil. Drop setler "strip set" olarak da bilinir ve kas geliştirme maceranızın ilk günlerinde denediğiniz muhtemelen ilk kas kütlesi kazanma tekniklerindendir. Ancak yıllar geçtikçe "kazanç treni" hafiften yavaşlar ve daha büyük ve daha kuvvetli bir vücut hedefimize ilerlemek için daha gelişmiş yöntemler aramaya başlarız.

MADS bu noktada devreye giriyor. Birazdan ben de kendi MADS üst vücut antrenman programımı sunacağım ki siz de bunu kendiniz teste tabi tutabilesiniz. MADS'deki "mekanik," avantajı artırmak veya azaltmak şeklinde görülen vücut pozisyonunu değiştirmeye tekabül ediyor. Örneğin; ayaklarınız geniş açıda açıkken, dar bir şekilde olduğuna göre



Bent-over dumbbell lateral raise

FOTOĞRAF: BINAIS BEGOVIC, MODEL: PARKER EGERTON

daha kolay squat yaptığınızı fark etmişsinizdir. Aşağı eğimli zeminde halter kaldırmak da, yukarı eğimde olduğuna göre daha kolaydır. Ellerinizle alttan dar mesafede kavrayarak kanat çekiş egzersizi yapmak, aynı hareketi üstten kavrayarak yaptığınızdakine göre daha kolay olur. Bu örneklerin her birinde kas avantajı aleyhte değiştiği için egzersiz zorlaşır.

MADS'i düzgün bir şekilde oluşturmak için, tükenme hissi gelmeden önce kendinize mümkün en az miktarda "avantaj" sağlamanız, sonra da bir önceki pozisyonda zayıflayan yeni kas liflerini devreye sokmak için ve ilk tükenme noktasını biraz daha ileri taşımak adına, vücudunuza biraz daha "avantaj" sağlarsınız. ▶▶

MADS'DEKİ "MEKANİK," AVANTAJI ARTIRMAK VEYA DÜŞÜRMEK ŞEKLİNDE GÖRÜLEN VÜCUT POZİSYONUNU DEĞİŞTİRMEYE TEKABÜL EDİYOR

Sekiz haftalık Antrenman döngümden bazı örnekler şöyle:

DİKEY ÇEKİŞ MADS:
1. Wide pronated lat pulldown
2. Mid-pronated lat pulldown
3. Narrow supinated lat pulldown

GÖĞÜS MADS:
1. 45-derece incline dumbbell press
2. 30-derece incline dumbbell press
3. Flat dumbbell press

YATAY ÇEKİŞ MADS:
1. Mid-pronated low cable row
2. Mid-supinated low cable row
3. Narrow neutral low cable row

OMUZ MADS:
1. Dumbbell lateral raise
2. Bent-over dumbbell lateral raise
3. Dumbbell upright row

PAZI MADS:
1. Mid-pronated grip EZ-bar spider curl
2. Mid-supinated grip EZ-bar spider curl
3. Standing EZ-bar curl

TRİSEPS MADS:
1. Baş üstüne EZ-bar triceps extension
2. Çeneye EZ-bar triceps extension
3. EZ-bar close-grip bench press

"MADS, geleneksel düşürme setlerinden daha mı iyi?" diye düşünüyor olabilirsiniz. Bana göre, doğal ağırlık kaldırma atletleri için bunun cevabı evet. Bu da dönüp dolaşıp tek kelimeye varıyor: yük.

Geleneksel düşürme setlerinde yükü azaltırken, MADS'te yük hep aynı kalıyor. Tecrübelerime göre, insanlar zorlayıcı yüklerle çalışıp daha hafif ağırlıklarda meydana gelebilen "gereksiz hacimden" kaçınıldığında zaman içerisinde daha iyi sonuç elde ediyor. MADS ile sürekli olarak zorlayıcı ağırlıklarla çalışıyor ve her bir mekanik düşürme setiyle azami miktarda kas lifi kullanıyorsunuz.

Bunu yapmak kağıt üzerinde kolay gibi dursa da, aslında oldukça ileri bir yöntem. Acıtıyor, ancak vücudunuzu kullandıkları ilaçlar sayesinde gelişmiş iyileşme kabiliyetleri olan kişilerin kullandığı aşırı hacim olmadan zorlayıp büyümeye itmenin en etkili ve verimli yolu bu. Bir sonraki ay da alt vücut için nasıl MADS yapabileceğinizi göstereceğim. **IM**



Standing EZ-bar curl

FOTOĞRAF: BINAIS BEGOVIC, MODEL: JAYE HARDBODY

MEKANİK AVANTAJ ELDE ETMEK

MADS kullanarak yapabileceğiniz 8 haftalık temel bir programı aşağıda bulabilirsiniz. Bu antrenmanı yaparken, her egzersize olabilecek en az mekanik avantajlı pozisyonda başlıyorsunuz; bu da zaten en güçlü olduğunuz an demek. Seti tükenene dek yapıyor olsanız da, kendinize her düşüşte daha fazla mekanik avantaj sağlayacağınız için "deponuzda biraz daha benzin" bulacaksınız, ki bu da spor salonuna vakit (geçirmenin değil) yatırmanın oldukça etkili ve verimli bir yöntemi. Bu kısa ama yoğun egzersizlerin kaslarını iptal etmek yerine uyararak çalıştırdıkları için kimyasal olarak geliştirilmemiş doğal atletlerde harikalar yarattığını gördüm.

1. Hafta: 1 x 15 + Tükenene dek + Tükenene dek
2. Hafta: 1 x 12 + Tükenene dek + Tükenene dek
3. Hafta: 1 x 10 + Tükenene dek + Tükenene dek
4. Hafta: 1 x 8 + Tükenene dek + Tükenene dek
5. Hafta: 1 x 15 + Tükenene dek + Tükenene dek
6. Hafta: 1 x 12 + Tükenene dek + Tükenene dek
7. Hafta: 1 x 10 + Tükenene dek + Tükenene dek
8. Hafta: 1 x 8 + Tükenene dek + Tükenene dek

- İlk çalışma setinizi bulmak için birkaç set yaparak ısının. Daha düşük hacimli egzersiz şekli için, canınızı dişinize taktığınızda bile on altıncı tekrarı yapamayacağınız şekilde tükendiğiniz bir ağırlık seçmelisiniz. İkinci seti yapabileceğinizi düşünüyorsanız, yeterince yüklenmemişsiniz demektir. Ne kadar çetin ceviz olduğunuz önemli değil. Düzgün bir şekilde yaptığınızda, vücut kısmı başına tek bir tüm güçle yüklenme seti olduğuna şükredeceksiniz.
- Her pozisyon arasında 10 saniye ara verin.
- Her hafta ağırlığı artırın ve ikinci dört haftada ilk dört haftada yaptığınızdan daha fazla ağırlık kullanın.



RENAULT
Passion for life

Yeni

Renault MEGANE Sedan

Tavrın, hayat tarzın.



Dinamik ve ayırt edici tasarım
8,7'' Dokunmatik Ekran ve Head-Up Display
EDC çift kavramalı dizel otomatik vites

MEGANE Sedan versiyonlarının yakıt tüketimi en az 3,5 lt/100 km, en fazla 8,6 lt/100 km; ortalama CO_2 salımı en az 96 g/km, en fazla 142 g/km'dir. Model üzerindeki aksesuarlar ile satılanlar farklılık gösterebilir. Ayrıntılı bilgi renault.com.tr'de.

Renault'nun tercihi elf

renault.com.tr

Sağlam bir bağışıklık sisteminin anahtarları

Çeviri: Deniz Turgay

Yoğun antrenman sizi hastalıklara savunmasız bırakacak şekilde yorabilir. Dikkat...

Kararlı fitness tutkunları için antrenman günlük yaşamlarının temel parçasıdır. Orta karar egzersizlerin bağışıklık sistemini desteklediği kanıtlanmış olsa da, aşırı antrenman yapmak ironik bir şekilde daha zayıf bir bağışıklık sistemine ve sağlığınızın spor salonuna düzenli gitmenizi engelleyecek ve tüm sıkı çalışmanızın motivasyonu olan kas kazanımlarınıza köstek olacak şekilde bozulmasına yol açabilir. Ağırlık salonunda istikrarlı çalışmalar ve yüksek seviyede performans göstermek için antrenmanlarınızı yeterli dinlenme ve düzgün beslenme ile dengelemeniz gerekiyor. Çok fazla antrenman yapmak düşük enerji seviyesi, kötü performans ve zayıf bir bağışıklık sistemiyle sonuçlanacak şekilde önemli besin maddelerini tüketebilir ve hücre çalışmalarını yavaşlatabilir. Son araştırmalar aşırı antrenman yapmanın bağışıklık sistemini nasıl sürekli yıprattığını gösteriyor. Baskılanmış bağışıklık, bir hastalık veya anormal bir durum değil, vücut bitkinliğinin normal bir sonucudur. Zayıflamış bağışıklık savunması, ağlayan bir bebekle geçirdikleri gecelerden sonra yeni ebeveynlerin de başına gelebilir.

Spor - Egzersiz Hekimliği ve Bilimi dergisinde yayımlanan 2007 tarihli bir çalışmada 3 grup incelenmiş: elit atletler, hobi olarak spor yapanlar ve hareketsiz kişiler. Çalışma, elit atletlerin hareketsiz kişilere göre solunum rahatsızlığı yaşama olasılığının iki kat, sportif kişilerden ise 4 kat fazla olduğunu gösteriyor. 5 ay süren çalışmanın 32 elit atlet, 31 sportif ve 20 hareketsiz katılımcısı oldu. 28 katılımcıda 37 üst solunum yolu epizodu raporlanmış. Karma dövüş sanatı yapanların veya Olimpik sporcuların - fitness seviyelerinin belirli bir günde zirve yapması gereken atletlerin - yarışmadan hemen önce bir mikrop veya virüse yenik düşmesinin nedeni budur. ▸▸



FOTOĞRAF: BINAIS BEGOVIC, MODEL: SAM ASGHARI



FOTOĞRAF: BINAIS BEGOVIC, MODEL: DARNELL FERGUSON

Hücre İmmünolojisi dergisinde yayımlanan ve elit atletler üzerine yapılan bir çalışma, ağır veya kronik egzersizin zayıf bağışıklığın biyolojik bir işareti olan üst solunum yolu hastalıkları riski artışı ile ilişkili olduğunu ortaya koyuyor. Bu geçici risk, maraton veya uzun mesafe yarışının bitiminden sonraki 1 ya da 2 haftalık dönemde yine yükseklerde seyrediyor. Yüksek seviyede ve ağır eforun bağışıklık sistemi üzerinde yıkıcı bir etkisi bulunurken, orta karar egzersizin bağışıklık fonksiyonunda olumlu değişikliklere yol açabileceği sonucuna varılmış.

Aktif ve sağlıklı bir yaşam tarzını koruyabilmede güçlü bir bağışıklık sistemi önemlidir. Geçici olarak bile olsa, bu elzem sistemin baskılanması, sadece enfeksiyon ve hastalık riski artışına değil, halsizlik ve uzun iyileşme süresine de yol açar ve bu şekilde antrenman fırsatlarının kaçırılmasına neden olur.

Çoğu zarar

Uygulamalı Fizyoloji Dergisi'nden yeni bir çalışma, birkaç antrenman alışkanlığının bağışıklık baskılamasına yol açabildiğini ortaya koyuyor.

Bu denli yorucu egzersizler, bağışıklık sistemini farklı farklı şekillerde baskılar. Bağışıklık tepkisini bastıran norepinefrin ve kortizol gibi stres hormonlarının seviyesini artırır. Aşırı ve yorucu antrenmanlar, sağlıklı bir bağışıklık sistemini korumada hayati bir role sahip bir iç antioksidan olan glutatyon seviyelerini de azaltacaktır. Yorucu egzersiz kaynaklı enflamasyon ve oksidatif stres de kritik enflamasyon tepkimesi molekül ve bağışıklık hücrelerinin normal reaksiyonlarını geçici olarak tüketebilir ve patojenlere yetersiz tepkimeye veya hasara yol açabilir.

Vücudumuzun serbest radikalleri nötralize eden, enfeksiyonlarla mücadele eden ve hasara karşı koruyan doğan savunma mekanizmaları vardır, ama çok fazla antrenman yapmak bu mekanizmaları tüketip halsizliğe, sık hastalanmaya ve düşük enerjili egzersiz seanslarına yol açabilir. Ancak yarışmalara katılan çoğu atlet için sıkı antrenman yapmak, optimum performans için gereklidir. Peki bu ikilemin çözümü nasıl olacak?

Bağışıklık desteği

MSM (metilsülfonilmetan) eklem sağlığı konusunda iyi bilinen bir besin maddesi ve yeni araştırmalar da daha geniş bir kullanımdaki faydalarını gösteriyor. Son araştırmalar, MSM'in glutatyon seviyelerini yükselttiği, oksidatif stresi hafiflettiği ve zorlayıcı egzersiz nedeniyle oluşan bağışıklık tükenmesine karşı koruduğunu gösteriyor. Sülfür dolu olan MSM, normal akyuvar faaliyetlerini engelleyebilen bir dengesizlik olan sağlıklı enflamatuar tepki ve redoks dengesini destekliyor.

ABD'de üretilen yeni bir MSM türü (Federal Tarım Bakanlığı tarafından "genel olarak güvenli görülür" olarak tanımlanmış ve Informed-Sport tarafından test yapılıp yasaklı maddeler içermediği görülen OptiMSM isminde bir tür) ile yapılan yeni bir çalışma, yorucu egzersiz ardından bağışıklıkta değişim olduğunu bildiriyor. Uluslararası Spor Beslenmesi Derneği Dergisi'nde yayımlanan araştırma, MSM alan katılımcıların egzersiz sonrasında enflammatuar göstergelerinin plasebo ile olduğundan daha düşük serum seviyeleri olduğuna işaret ediyor. Ancak patojenik molekül LPS'e maruz bırakıldığında, katılımcıların kan örnekleri farklı bir reaksiyon vermiş. Örneğin; plasebo grubunun kısıtlı bağışıklık tepkisi olurken, MSM grubu normal bir tepki vermiş. Bu tepki, MSM'in fiziksel stres sonrasında bağışıklık sistemini sağlıklı şekliyle koruduğuna işaret ediyor. Alternatif ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi'nde yayımlanan başka bir çalışma da MSM'nin hem üst solunum (baş, gözler, burun, boğaz) hem de alt solunum (akciğer ve göğüs) sistemlerinin sağlığını geliştirmeye dair kuvvetli bir becerisi olduğunu gösteriyor.

Diğer faydaları

MSM'in aynı zamanda antioksidan özellikleri bulunuyor, ancak MSM diğer pek çok antioksidan gibi serbest radikalleri etraftan toplamıyor. Bunun yerine reaktif oksijen ev nitrojen türevlerinin (RONS) üretimini azaltıyor ve vücudun ana antioksidanı olan glutatyon da dahil olmak üzere doğal antioksidan geçitlerini güçlendiriyor. Glisin, glutamik asit ve sisteinden oluşan bir tripeptit olan glutatyon, hem doğal, hem de uyarlayıcı bağışıklık için gerekli, değerli bir antioksidan. Glutatyon seviyeleri bağışıklık sağlığı ile doğrudan bağlantılı ve düşük seviyelerin enfeksiyon artışı gibi çeşitli rahatsızlıklar ile alakası bulunuyor. MSM besin takviyeleri, glutatyon seviyelerini koruyarak vücudun oksidatif stres kaynaklı hasarını azaltmaya yardımcı olmakla kalmayıp bağışıklık sistemini sağlıklı tutmayı da sağlıyor.



FOTOĞRAF: BINAIS BEGOVIC, MODEL: AXEL ALVAREZ

Atletler MSM takviyesi alarak, vücutlarını egzersiz rutinlerini sekteye uğratabilecek pek çok sorundan koruyacak şekilde sağlıklı ve aktif bağışıklık sistemlerini korurken yüksek seviyelerde antrenman yapmaya da devam edebiliyor. MSM geniş kapsamlı eklem sağlığı faydalarından dolayı biliniyor olsa da, etkileyici bağışıklık desteği de atletler için ikna edici bir seçenek olarak görülmesini sağlıyor. Eklem ve bağışıklık fonksiyona katkıda bulunmasının yanı sıra MSM, zorlayıcı faaliyetler ile oluşan kas hasarı ve ağrısını azaltıp optimum sonuçlar için egzersiz sonrası toparlanma süresini de kısaltıyor ve bu da hafta sonu müdavimlerinden dünya standartlarındaki atletlere kadar bütün aktif kişiler için takviye besinlerinin güçlü bir parçası haline getiriyor. **IM**

Yeni yıla yeni protein içeceği

Hazırlayan: Amanda Burrill, MS
Çeviri: Deniz Turgay

Sıkı çalışıp kaslarınızı geliştirme sezonu geldi

Şu sıralar kendinizi biraz rahat bırakma izninizin olduğu, yılbaşından başka bir tatil yok. Sezonda bulunan diğer her şeyden farklı olarak, bu köpüklü ve naneli karışım vücudunuzun yağ yüzdesini yükseltmeden size bayram coşkusunu kazandıracak. Bu malzemelerin toplamı hoş bir yeni yıl tadı veriyor olabilir, ancak kırılgan saç ve tırnaklarınızı tazeleyecek, eksik eser minerallere takviye yapacak, iyi yağ kaynağı olacak ve her şeyden öte o aç kaslarınıza protein sunacak şekilde akıllıca bir şekilde hazırlandı. Yılbaşı ağacından baston şekerleri toplayıp kuduz köpek gibi kemirdiğime dair tatlı ve tombul çocukluk anılarım var. Bazı çocukların yemeden önce ambalaj kağıdı açtığına dair bazı duyumlar aldım. Neyse, artık kendinizi tutmanıza gerek yok. Herkese iyi tatiller, için gitsin.

MALZEMELER

150 ml şekersiz vanilyalı badem sütü (veya sevdiğiniz başka bir süt)
1 küçük yağsız yoğurt (yaklaşık 140 g)
1 yemek kaşığı lesitin
1 temek kaşığı öğütülmüş keten tohumu
1 kaşık kolajen tozu
½ tatlı kaşığı vanilya esansı
1 porsiyon eser mineraller
Birkaç damla nane esansı (dikkatli olun, bazıları diğerlerine göre daha kuvvetli!)
2 çilek (renkleri için ekledim)
1 kaşık vanilyalı protein tozu
Bir avuç buz

HAZIRLANIŞI: Yapış yapış protein tozu topakları olmasını engellemek için sıvılarla başlayarak tüm malzemeleri blender'a atın. Pürüzsüz hale gelene dek karıştırın.

BESİN DEĞERLERİ:
Kalori: 373 kcal
Karbonhidrat: 22 g
Protein: 50 g
Yağ: 11 g
Lif: 3 g



Süper besin 101

LESİTİN: Bu, doğanın yeterince ilgi görmeyen mucizevi besinlerinden. Lesitin yumurta sarısında ve sakatatta bulunuyor. Vücudunuz, kas fonksiyonlarında, cinsel uyarılmada, hormon salınımında ve dolaşımında kullanılan bir maddeyi üretmek için lesitinin içindeki kolini kullanıyor. Tüm bu bayram partileri düşünüldüğünde, kolin bu işlevlerden birkaçı için gerekli olabilir.

KOLAJEN: Kolajeni herhangi bir tatlandırıcı olmadan veya vanilyalı olarak toz halinde veya kapsül şeklinde bulabilirsiniz. Cilt, saç ve tırnaklara olan faydalarından ötürü sevsem de, kolajenin vücudumuzda en bol bulunan protein olduğunu da belirtmek gerek. Ağır metallerle haşır neşir olanlar proteinlere dair bir şeyler öğrenmeye bayılır! Vücudumuzun her yerinde vardır: kaslar, kemikler, cilt tendonları... Her şeyin sağlıklı ve esnek kalması için gerekli bir zamk gibi düşünebilirsiniz. Vücudunuza çok yükleniyorsanız, kolajen çabuk iyileşebilmeniz için daha da önemli demektir.

KETEN TOHUMU: Kim bilir kaç kere öve öve bitiremedik. Bu içecek içerisinde keten tohumunun da kendi başına yeteri miktarda sunduğu besin maddelerinden yeterince var ama ben daha çok lif içeriği nedeniyle ekledim. Keten tohumunda daha uzun süre tok kalmanızı sağlayacak şekilde midenin kısa sürede boşalmasını engelleyen, suda çözülen ve jelleşen bir lif olan müsilajdan yüksek miktarda bulunuyor. Süreci bu şekilde yavaşlatmak, besin emilimini de artırıyor. Sindirim sisteminizden akıp gidecekse, bu kadar güzelliğin ne anlamı var? O zaman her şeye keten tohumu katıyoruz.

ESER MİNERALLER: 'Breaking Bad' dizisinin açılış jeneriğini hatırlıyor musunuz? Tamam, olmadı biraz daha geriye gidip kimya derslerinizi ve elementleri bir hatırlayın. Periyodik cetvelde bulunan minerallerin pek çoğu, seksi vücudunuza da teşrif ediyor. Şu an bile vücudunuzda çeşitli kimyasal ve elektrik süreçler meydana geliyor ve bunların başarıyla sonuçlanması için düzgün bir mineral dengesi olması gerekli. Çinko, magnezyum, krom, sülfat ve lityum. Sık ter atanlardansanız, bu minerallerden her gün bir göz damlası eklemeye başlayın! **IM**


CIVIC




6
YIL

Spor ekipmanlarının detaylı dünyası...

Röportaj: Elif Gürsoy

Vücut geliştirme dünyasının bilinen isimlerinden Serdar Aktolga, spor ekipmanları hakkında merak ettiğimiz soruları yanıtlıyor.



Spor salonlarındaki teknik ekipmanlarla ilerlemenin faydaları nedir size?
Spor salonlarında kullandığımız ekipmanlar çok önemli. En az yaptığımız antrenmanlar kadar, beslenmemiz kadar önem taşıyor. Spor salonuna girdiğiniz zaman eğer ekipman yetersizse, ki ülkemizde maalesef özellikle bacak makinesi olarak yetersiz olduğunu görüyorum, bu sporcunun gelişimine de negatif etki gösteriyor. Çünkü eğitmenler spor salonundaki ekipmanların niteliklerine göre antrenman programı hazırlıyor. Eğer ekipman yetersizse, eğitmen mecburen daha üst ağırlıklı, üst çalışmaya yönelik programlar belirliyor. Bence Türkiye'deki spor salonlarında en büyük eksiklik bu. Eğer bir spor salonu açacaksanız alt üst ayırt etmeden bütün ekipmanları bünyenizde bulundurmanız gerekiyor. Bunun yanı sıra antrenman yaparken aşağı yukarı 39 antrenman prensibi var. Bu prensipleri uygulamanız için yine ekipmanlara eksiksiz olarak ihtiyacınız var. Yetersiz ekipmanlarda antrenman prensiplerini uygulamanız da zorlaşır. Bu da spor salondaki eğitmenlerin işini zorlaştır. Sizin salonunuzun tesisinizin verimliliğini ve kalitesini düşürür.

Bu ekipmanları kullanırken nelere dikkat etmek gerekiyor?
Panatta Türkiye olarak vurgulamak istediğimiz en önemli konu makinelerimizin açıları ve biyodinamiği. Naçizane 26-27 yıldır sıkı bir vücut geliştirme yapan bir sporcu olarak Panatta Sport makineleriyle antrenman yapmanın farkını hissedebiliyorum. Kaldı ki bunu herkes de hissedebilecektir. Panatta ekipmanlarıyla spor yaparken kendinizi çok rahat hissediyorsunuz. Çünkü sakatlanmayacağınızı fark ediyorsunuz, kaslarınızı mükemmel bir şekilde çalıştırdığını görüyorsunuz. Ben en verimli antrenmanı Panatta Sport makineleriyle yaptığım zaman hissediyorum. Ne demek istediğimi Panatta makinesine oturup 2-3 set yaptığınız zaman anlayacaksınız. Diğer makinelerde omuz ve göğüs sakatlıkları, diz kapağında problemler yaşadığımı hissettim. Panatta Sport aletleriyle antrenman yaptıktan sonra ne diz eklemlerimde, ne dirseklerimde ne omuz eklemlerimde hiçbir sıkıntı yaşamıyorum. Çünkü çok doğru açıda makineler, özellikle bacak ve sırt makineleri, sırt çekişlerdeki özel açılar, kaslarınızı en verimli şekilde çalışmanızı sağlıyor. Bence Panatta'nin en büyük farkı bu, zaten bir makineden başka bir fark da beklenemez. Panatta Sport ekipmanlarını şampiyon bir sporcu olarak bu yüzden tavsiye ediyorum.

> "Panatta Sport ekipmanlarıyla 1998'de ilk kez Italya'da tanışmıştım. O zaman çalıştığımda hayran kalmıştım ama Türkiye'de o sırada yoktu. Şu anda ise Panatta Sport Türkiye'de var."

Panatta'dan ve ürün yelpazesinden biraz bahseder misiniz?
Panatta 1982'de İtalya'da kurulumuş çok eski bir firma. Firma sahibi Rudy Panatta da eski bir vücut geliştirme sporcusu. Bu sektördeki varlıklarını klasik bir İtalyan aile firması olarak senelerdir devam ettiriyorlar. Ürün gamındaki bütün ürünlerin İtalya'daki fabrikalarında üretilmesi de hem kalite hem de estetik olarak farklılık yaratıyor. Bir spor salonunun ihtiyacı olan bütün ürünleri üretiyorlar. Kardiyo ekipmanlarından, isotonic dediğimiz pinli makinelere, plakalı serbest ağırlık makinelerine kadar geniş bir yelpazesi var. Çocuk fitness ekipmanlarının olmasını da onların spora alıştırılması açısından önemli buluyorum.

Panatta'nın ekipmanlarının diğer ekipmanlardan hangi yönüyle ayrıldığını düşünüyorsunuz?
Mükemmel açıları ve biyomekaniğiyle gerçekten çok farklı. Çok sağlam ürünler. Buna İtalyan estetiğini ekliyorlar. Makineler tamamen müşteriye özel olarak üretiliyor. Spor salonunuzun konseptine uygun istediğiniz renkte Panatta spor aletleriyle donattığınız zaman spor salonu olarak fark yaratmış oluyorsunuz.

Siz Panatta'nın en çok hangi ekipmanıyla verim sağlıyorsunuz?
Ben vücut geliştirme sporcusu olarak baktığım zaman tabii ki önceliğim kas geliştirmeye güçlendirmeye yönelik makinelerden oluyor.. Panatta'nın plakalı serbest ağırlık ürünleri ve pinli makineleri gerçekten çok iyi. Sakatlanma riski olmadan rahat bir şekilde çalısabiliyorum. Ama tabii bir başka kişi için eminim Panatta'nin kardiyo ürünleri de ilgi çekici olacaktır. Zira onlar da çok şık İtalyan tasarımı ürünleri olarak yer alıyorlar. Sporcu sağlığı maksimum düzeyde düşünülerek üretilmiş olmaları da en önemlisi.... **IM**

"SPOR HAYATIMIN HER EVRESİNDE VAR"

Familya dizisinin Ateş'i, müzik ve spor aşığı Murat Ceylan anlattı, biz dinledik...

Röportaj Elif Gürsoy — Fotoğraf Tunçsel Ülkü



Onu her ne kadar ses getiren bir yarışmadaki başarılı duruşuyla tanısak da, bu röportajla birlikte bambaşka yönlerini keşfettik. Tanık olduğumuz başarıların ardında, eğitim hayatında da ne istediğini bilen başarılı biri olarak ilerlemiş. Sevdiği şeyin peşinden giderek, hayatının her evresine dahil etmiş. Müzik onun için her şeyden önce geliyor. Ailesi tarafından fark edilen yeteneği, onu diğerleri arasından sıyıran bir müzisyen yapmış. O da bu tutkunun peşini hiç bırakmamış... Yeni yeni adım attığı oyunculuk dünyasında da en az müziği kadar adından bahsettireceğe benziyor. İşte Familya dizisi oyuncularından Murat Ceylan hakkında bilmedikleriniz...

Biz tanımadan önceki Murat Ceylan kimdi? Ne yapardı?
Öğrencilikle boğuşuyordum. Ayazağa Işık Lisesi'ndeydim, ondan sonra Beşiktaş Koleji'ne geçtim. Bir dönem Londra'ya hazırlandım ve Saint Martins'i kazandım. Londra tecrübesinden sonra İstanbul'a dönmek istedim. Çünkü bölüme girdiğimde aslında tam anlamında adapte olamamıştım. Dolayısıyla sevdiğim ve yapmak istediğim işin bu olduğundan çok şüpheliydim. Çünkü bir yandan da müzisyenim. İnsanlar pek bilmese de piyano geçmişim olduğu için müzikle uğraşıyordum. Mutlaka üniversiteden sonra bir yerde bir şekilde müzikle yolumun kesişeceğini biliyordum. Daha sonra Londra'dan İstanbul'a döndüm ve reklama okumaya karar verdim. O zamanlarda reklamcılığın popüler bir mesleği olabileceğini tahmin ediyordum. Hareketli bir yaşama ve geniş çalışma yelpazesine sahip bir alan. Kendime bir şeyler katabilme açısından da reklamcılığın bana faydalı olabileceğini düşündüm. Nitekim öyle oldu, çok değerli öğretmenlerim vardı. İstanbul Bilgi Üniversitesi'ni kazanıp, reklamcılıktan mezun oldum. Mezun olmadan önce ve sonra tecrübem oldu. Günümüzde sanatçılar, aktörler, aktrisler şarkıcılar insanların hepsi isim ve soy isimleriyle birlikte birer marka haline geliyor. Hangi mecra ile ilgilenirseniz ilgilenin. Bir modacı da olsanız, bir tasarımcı ya da bir mimar da olsanız bir marka bir etiket algısı yaratmak önemli. İnsanlar, her zaman kendilerine ya sosyal medya için bir uzman tutarlar ya da bir ismi markalaştırmak adına da uzman yardım alırlar. Benim buna hiç ihtiyacım kalmadı. Bu yüzden okuduğum bölümü çok iyi analiz ederek kendime faydası olduğunu düşünüyorum. Kendimde uygulama fırsatım oldu. Tabii ki bunun birazcık kendi tarzımla da alakası var.

Nasıl bir çocukluk geçirdiniz?
Çok hareketli bir çocukluk geçirdim. Hatta annem 'Bu çocuğu nasıl yaşatacağız?' diyormuş. Başıma çok şey geldi. Hastaneden çıkmıyorduk. Çok ölümden döndüm, kazalar bile oldu. Boğazıma ▶▶





Frank Kretschmann

Fall in love with the outside.

Marmot Quasar kaz tüyü mont sadece 238 gram, inanılmaz sıcak ve inanılmaz hafif, modern bir mucize. Ulta hafif, DWR-treated Pertex® Quantum® kumaş ve 850-fill güçlü kaz tüylü bu ceket, hafifliğine rağmen inanılmaz bir sıcaklığa sahiptir. Cep içine komple katlanabilmesiyle, hızlı ve hafif bir şekilde çanta toplamanızı sağlar.



< Quasar Jacket

www.kutupayisi.com

Marmot®
FOR LIFE

Marmot® Türkiye Resmi Distribütörü Kutupayısı Doğa Sporları Malzemeleri Ltd. Şti.
www.kutupayisi.com

dikenli teller bile battı, hatta balkondan kafamın üstüne bile düştüm. Şimdi düşünüyorum da gerçekten olacak iş değil. O yüzden spora sardım zaten. Dolasıyla annem de enerjimi sporda atabiliyorum diye seviniyordu. Çocukluğumda da çok hareketliydim. Hobileri bol, çok ilgi alanı olan bir çocuktum. Paten yapmayı çok seviyordum, rampalarda atlayıp zıplıyordum. Tam bir sokak patencisiydim. Patene hala devam ediyorum ve İstanbul Atlı Spor Klubü'nde at biniyorum. Lisanslı biniciyim. Yarışmalara da katılıyorum. Hatta küçükken 2 atım da vardı. Küçükken dediğimde 15-16 yaşlarım... Daha sonra futbol oynamaya başladım. Ama ailem profesyonel futbolcu olmamı hiç istemedi. Çünkü bir gelecek görmüyorlardı. Bizim ailede okul biraz önemlidir, üniversitede iyi bir bölüm okumak önce gelir. Sevdiğim mesleği yapmam açısından beni çok desteklerler ama ilk önce eğitimimin tamamlanmasını isterlerdi.

Müzik, piyano ve notalarla aranız çok iyi. Nadir rastlanan 'Absolut kulak' sahiplerindensiniz. Bu yeteneğinizi nasıl keşfettiniz?

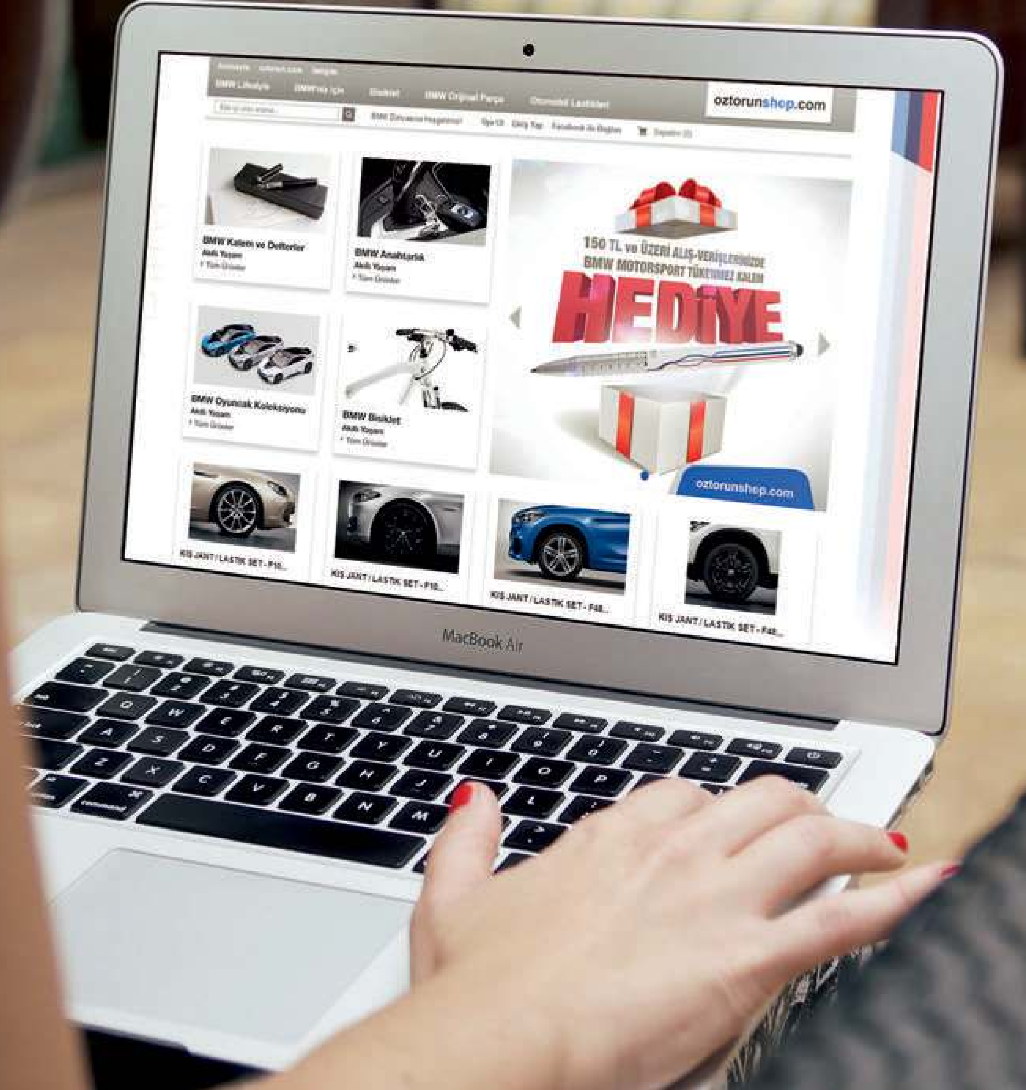
Bu hayatın bir şansı bence. Ben fark etmedim, annemler fark etti. Annemin en yakın arkadaşlarından Nilgün Abla vardı. Misafirliğe gidiyoruz ve ben o sırada dubleks bir evde, annemler üstü katta otururken, alt katta bir piyano buluyorum. Piyanonun başına oturuyorum ve radyoda ya klasik bir eser ya da caz çalıyor, çok net hatırlamıyorum... Piyanonun başına geçip her çocuk ilgilenir, tuşlara basarak oradan çıkan notalarla eğlenir. Ben de piyanonun başına geçmişim ama güzel bir senkronun için de basıyormuşum. Annemler anlayamamış. aşağıda kim piyano çalıyor diye inince bir anda beni görmüşler. Bu hafife alınacak rastgele bir basma olmadığı için heyecanlanmışlar. "Acaba çalar mı, yönlendirelim, üstüne düşmeyelim de geri tepmesin" diye. Dolayısıyla hemen beni piyano alıştırmak için ilk önce bana tuşesi büyük olan elektronik bir piyano aldılar. Dolayısıyla ben en azından sıkıldığımda başına geçip ufak ufak itmeden ısındırmaya başladılar. İyi ki de öyle yapmışlar. Hatırlıyorum de her zaman piyano çalıyordum, hiç çalmadığım bir dönem, yeni başlamışım gibi bir dönem hatırlamıyorum. Daha sonra bir gün İstanbul Devlet Konservatuvarı profesörlerinden sayın Ergican Saydam'la tanıştım. Yollarımız kesişti. Hocam benim kulağımı ölçtü ve yüzde yüz bir kulağa sahip olduğumu söyledi. Absolut kulak bir çok iyi müzisyende var olan bir şeydir, zaten şansa iyi müzisyen denilen bir şey yoktur. İyi müzisyen olmak için iyi bir kulağa ihtiyacınız vardır. Çünkü sözünüzü de kendiniz yazarsınız, fonetik biçimde nasıl çıkacağınızı da düşünürsünüz, melodiyi de kendiniz yazarsınız. Aslında bunları size sağlayan da müziği yaratma yeteneği olan kulak. Yani hepsi bir arada olunca kulağın bir anlamı oluyor ya da iyi bir müzisyen oluyorsunuz. Sizi bir yere getiriyor.

Nasıl bir müzik yapıyorsunuz?

Günümüz şartlarında Türkiye'yle uyumlu bir müzik yapmıyorum. Türkiye'nin ▶▶



"ÇOK HAREKETLİ BİR ÇOCUKLUK GEÇİRDİM. ANNEM HEP 'BU ÇOCUĞU NASIL YAŞATACAĞIZ?' DİYORMUŞ. HASTANEDEN ÇIKMIYORDUK. ÇOK KEZ ÖLÜMDEN DÖNDÜM."



BMW LIFESTYLE ÜRÜNLERİ ARTIK SİZE DAHA YAKIN!

BMW Lifestyle dünyasında orjinal parça ve aksesuarlar www.oztorunshop.com'da sizleri bekliyor.

oztorunshop.com


oztorunshop





kolaylıkla kabul edebileceği bir müzik sunmuyorum çünkü kitlem çok az burada. Alternatif kalıyorum. İngilizce yazıp, ingilizce söylüyorum. Daha yatkınım İngilizce'ye. Ben çoğunlukla İngilizce ve yabancı müzikleri dinleyerek, Klasik, Jazz ve Blues ile büyüdüm. Ama bir de başka sevdiklerim vardı. Mesela elime aldığım ilk CD Bob Marley'di. İlk dinlemeye başladığım grup Red Hot Chilli Peppers oldu. Sonra Deep Purple, Metallica ve Nirvana dinlemeye başladım.

Oyunculuğunuzla ilgili nasıl tepkiler aldınız? Öğütler, eleştiriler nasıl oldu?
Türkiye şartlarında yaptığım işi yaşatmam gerekiyor. Sevdiğim müziği yapmak için de ayaklarımın üstünde durmam lazım. Bu yüzden de oyunculuğu seçtim. Yaklaşımım yeteneğim olmayan bir mesleği seçmek ve para kazanmak için değil. Ben oyunculuğu küçüklüğümden beri yapıyorum.

"BİR SONRAKİ OYUNCULUK DENEYİMİM İÇİN ŞİMDİDEN HEYECANLANIYORUM. ÇÜNKÜ BİLİYORUM Kİ GELECEK PROJELERDE 'AMATÖR' KELİMESİNDEN ESER KALMAYACAK."

Arkadaşlarıma taklitler yapardım, skeçler hazırlar, eğlenirdik. Yani yatkınlığımın olduğu bir alan, yoksa kimse sizi yeteneğiniz olmadan kaşınızla gözünüzle değerlendirip kamera karşısına koymaz. Yapabileceğimi düşündüm ama tecrübeye çok ihtiyacım olduğunu da biliyordum. Uğur Yücel'in bana her zaman söylediği bir şey var; kalbinden oynamak... "İçinden geldiği gibi, doğal oyunculuk en iyi oyunculuktur" der. Bana bu dizide en çok yardımcı olan şey etrafımdaki tecrübeli oyuncuların doğal oyunculuğa, kendimi çekebilmem açısından verdikleri güzel taktikler, kestirme yollar, bakış açıları, hangi hareketi nasıl yaparsan ne kadar rahatlayabileceğin hakkında oldu... Mesela sahnelere bazen esneme yaparak giriyorum. Vücut dili açısından çok rahatlatıyor. Benim gibi yolun başında olanlar için ideal.

Oldukça fitsiniz. Yıllardır sporla iç içe olduğunuzu düşünüyoruz. Haklı mıyız?
Küçükken alerjik bir hastalık geçirmiştim. Kortizon tedavisi gördüm ve 30 kilo aldım. Daha ergenliğe bile girmemiştim. O zamanlar Galatasaray'da yüzücüydüm. Ergenliğe girerken de yüzücülüğüm devam ediyordu ama aldığım o kilo beni psikolojik olarak dibe çekmişti. Utanıyordum. Tam büyüme çağı, sizin için her şey önemli. Bir tek sivilceli değildim, o açıdan çok şanslıydım. Millet birbirine sataşmak için yer arıyor. Kendinizle mutlu olmanız, barışık olmanız lazım. Tam böyle bir dönemde zayıf bir çok kilo almam ve bir erkek olarak oturduğum zaman göbeğimin kat kat olması derin bir yaraya neden oldu. 9-10 yaşlarımdayım. O zamanlar Topağacı'nda oturuyorduk. Rahmetli anneannem beni ekmek almaya göndermişti. Sıraya girmiştim, herkes ekmek kuyruğundaydı. Herkes küçük bir çocuğum diye önüme geçmeye çalışıyordu. Bekletiyorlardı beni. Sinirimden ağlamaya başladım. Ben de içimden ''Bir gün büyüyeceğim ve çok iyi bir vücudum olacak!'' diye konuştum. Büyük ihtimalle bunlarından küçük bir izi oldu ve sporu hep hayatımın merkezine koydum. Spor yapmadığım gün kendimi kötü hissediyordum. Hangi mesleği yaparsam yapayım, müzik, oyunculuk, stüdyo kayıtları, arkadaşlarımla buluşma, bir tatile gitmek hiç fark etmez... Para Bende çekimlerim boyunca dünyayı dolaşıyordum. Oralarda bile muhakkak her gittiğim otelin spor salonu varsa kalıyordum. Öyle bir şey ki vücudunuzda ki bazı hormonlar artık salgılanmaya alışıyor ve hep istiyorsunuz. Onu yapmadan güne başlayamıyorsunuz ki çok mutluyum böyle olduğu için. Anormal bir şekilde bu bende pozitif bir etki bıraktı.

Beslenme düzeniniz nasıl?
Beslenme bu işin yüzde 50'sinden fazlasını içeriyor. Doğru hareketleri hakkını vererek yapmak çok önemli. Şu an 73 kiloyum, yağ oranım yüzde 5. Ben bunun dengesini mutfakla koruyorum. Karbonhidrat alımım çok az ve çok temiz. Mesela kahvaltıda organik müsli yiyorum. Her gün 5 haşlanmış yumurta yiyorum. Ara öğünlerde mutlaka ton balığı yerim. Az ya da orta pişmiş kırmızı et tüketirim. Somon yemeye dikkat ederim, sebze çok tüketirim ve yeşilliği hep yerim. Bir de turp çok severim. Makarna pilav yemekten çok rahatsız olurum. Kötü hissederim kendimi. Benim sorunlu bölgem karın bölgemdir. Biliyorum ki, karın bölgesine ekstra çalışmam lazım. Bu gurur meselesi değil. Bu insanın kendini daha iyi geliştirmesi açısından sorunlu bölgeleri bilmek ve üstüne biraz daha eğilmesi gerektiğini gösterir. Şu anda sahip olduğum kalıbımın dışına çıkmam, bacak kalınlığımı artırmam. Vücut tipimde belirli bir ölçünün dışına çıkmıyorum ama ölçüyü muhafaza edebildiğim sürece en iyisini vermeye çalışıyorum. **IM**

“MÜZİK BENİM MESLEĞİM. BEN MÜZİSYENİM DİYORUM, ŞİMDİLİK OYUNCUYUM DEMİYORUM. MESELA DİZİ SETİNE GİTTİĞİM ZAMAN OYUNCU OLMADIĞIMI VE MÜZİSYEN OLDUĞUMU SÖYLEDİM. OYUNCULUK YAPMAK İSTEDİĞİMİ BELİRTTİM VE YARDIMCI OLMALARINI RİCA ETTİM.”



"Küçüklüğümden beri çok hareketliyim"

Röportaj: Elif Gürsoy
Fotoğraf: Egemen Atiyar

Kendine yatırım yapıp, enstrümanım dediği bedenine sporla iyi bakmaya çalışan oyuncu Umut Oğuz, işine olan tutkusunu ve saygısını her şeyden önde tutuyor. Bu yüzden de sağlıklı yiyecekler yiyip, düzenli olarak egzersiz yapıyor. Alkolden ve sigaradan uzak duruyor. Oyunculuğu yaşam felsefesi haline getirdiği için sokaktaki vatandaşla iç içe olmayı seviyor. Mecbur olduğundan değil, içinden geldiği için herkese sevgiyle yaklaşıyor. Umut Oğuz'la gerçekleştirdiğimiz hoş ve enerjisi bol sohbetin tamamı için satırlara göz atmaya başlayın...

Spora başlama hikayenizle girelim konuya... Ne zamandır yapıyorsunuz, bu hikayeye nasıl başladınız?
Yerinde duramayan bir çocukluk geçirdim. Şimdi düşünüyorum da aşırı hareketli çocukları görünce annesinin babasının neler çektiğini anlayabiliyorum. Annemden dayak yemeyi göze alarak hava kararana kadar sokakta maç yaptığımı bilirim. Eve gelince de korktuğum başıma gelirdi. (gülüyor) Köyde büyüdüm, köy çocuğuyum. Hiç durmadım, dizlerimde, kafamda yara hep vardı. Zaten bu da çocukluğun olmazsa olmazıdır. Yara bere sahibi olmadan geçirilen çocukluğa acırım. Yaşım 39, hala atlar zıplarım. İçki ve sigara gibi zararlı alışkanlıklarımın olmaması da bunda etkendir. Fitness hayatımın her evresinde vardı. Bu yıl kendime bir hedef koydum. Her ne kadar güçlü ve dirençli olsam da istediğim ideal vücuda kavuşmayı, bir aktör fiziğine bürünmeyi hedefliyorum. Eylül'den beri düzenli olarak ilerleyip, aksatmamaya çalışıyorum.

Set çalışmalarınız çok yoğun olduğunda ne kadar uyuyorsunuz egzersiz düzeninize?
Bir hedef koydum kendime. Koyduğum hedefin gerektirdiği disiplinde yaşamaya çalışıyorum. Gece yarısı bile gelmiş olsam spor salonuna atıyorum kendimi. Bittiğinde duş alıp, daha rahat uyuyorum. Sabah da sanki önceki gün hiç yorulmamış gibi zinde uyanıyorum. Sette bütün gün ayakta durduğum için ayaklarım ağrıyor. Böyle zamanlarda, kardiyoyu azaltıp, ağırlıklara yöneliyorum. Kişisel eğitmenim de bu görüşüme ayak uyduruyor, anlayış gösteriyor sağ olsun.

Kişisel spor eğitmeninizin faydasını nasıl görüyorsunuz?
Bence sporla ilgilenen ve imkanı olan herkesin bir kişisel eğitmeni kesinlikle olmalı. İnsan çoğu zaman kendine karşı acımasız olamıyor. Evimin terasında tüm binanın kullandığı bir spor salonu var. Ben orada egzersiz yapıyorum. Geçtiğimiz günlerde eğitmenim bir rahatsızlık geçirdi. Ama ben aldım başımı, o olmadan da çıktım salona. En azından kardiyo ve karın egzersizlerimi bir şekilde yaptım. Normalde hoca olmadığı zaman, benim bitireceğim noktada hocam derse başlıyor. Tam terimi attım dediğim noktada o aslında haydi başlıyoruz diyor! Sonrasında bölgesel çalışıyoruz. Her bir araya geldiğimizde bir bölgeyi çalıştırıyoruz. Bunu niye yaptığımızı sordum. O da kasların bir hafızası olduğunu, onların ara sıra yanıltılmadığı takdirde şımaracağını, protein desteğini görmezden geleceğini söylüyor. Bu yüzden bir yaptığım hareketi bazen 8 ders sonra yaptırıyor. Bunu kendi başımıza yapmamız çok ama çok zor. Bu işi bilen birinden yardım almak en mantıklısı.

Fitness dışında ilgilendiğiniz başka alanlar neler, motosikletlerle de aranız iyi değil mi?
Gelecek yaz su kayağı yapmayı çok istiyorum!





Birkaç defa yapmama rağmen snowboard'u da seviyorum. Hayatımda ilk kez snowboard'u ayağıma taktığımda hoca ilk olduğuna inanmadı. Bir saatlik dersin sonunda, Uludağ'ın meşhur Cehennem pistinden kaydım. Harikaydı. Dalmak çok güzel. İlk deneyimimde sorumlu eğitmenlerimiz benim daha önce daldığımı düşündü. Halbuki ben sevdiğim bir şeyi çok çabuk öğreniyorum. İlk daldığımda kendi kendime gezdim su altında. Motor da benim için özel bir tutku. İyi ve güçlü bir motorum var. Garaja indiğimde selam veririm. Hem arabamla hem motorumla uzun bir yoldan geldiysem, beni olmam gereken yere sağ salim bıraktıkları için mutlaka teşekkür ederim. Malum genlerimizde at kültürü var. Onlarda benim modern çağdaki atlarım.

Çocuğunuz var mı?
Keşke...

Kızınız ya da oğlunuz "Baba, ben de artık motor sürmek istiyorum!'' dediğinde ne yapacaksınız? Koruma iç güdüsü mü devreye girecek yoksa "Tamam çocuğum hadi" mi denecek?
Kesinlikle destek olurum! Çocuktan bir şeyi almaya çalıştığınız zaman ya da yasak koyduğunuz durumda daha çok isteyecek ve o şeyi cazip kılacak. Benim kardeşim 21 yaşında ve motor kullanıyor. Çocuğum gibi zaten. Motorum 325 km/h hız yapıyor. Ben de ona benden habersiz binmemesi ve hız yapmaması konusunda uyarıda bulundum. Çünkü olumsuz bir durum olduğunda neye nasıl, tepki vereceğini bilmiyor. Kazaların da çoğunluğu bu sebeple oluyor. Ona güveniyorum ve temelini sağlamlaştırdım. Geçenlerde motorun poposu hafif dışarı doğru atmış ve çok korkmuş. Motorunu sattı. Bu korkuyu muhafaza etmesi gerekiyor. Edemezse tehlike çanları çalmaya başlar. Motosiklet bence dünyanın en keyifli, en zevkli araçları ancak üzerinde deli cesareti, kafaya dayanmış silahla eşdeğer hale getiriyor.

Instagram'da çöpçüsünden çiçekçisine kadar herkesle birer fotoğrafınız var... Gitgide güzelliklerin bitmeye başladığı bu zamanda böylesine insancıl kalabilmeyi nasıl başarıyorsunuz?
Bunu yapabilmek hiç zor değil aslında. Herkes biraz olsun hiçliği tadabilse...Hayattaki hırsların ne kadar gereksiz olduğu o zaman anlaşılacak işte. Hayatı kaçırıyoruz. Ben köyde büyüdüğüm için şanslı hissediyorum kendimi. Köy sayesinde hayatın naif taraflarını görebildim. Çocukluğumuzda evlerin anahtarları kapıların üstünde dururdu. Tanrı misafirleri açar girer, evde ne yemek varsa beraber yenirdi. Kimse de sen kimsin, niye geldin demezdi... Sayımız arttıkça, dünya değiştikçe biz de başkalaşıyoruz. Modern çağdan bahsediliyor da kapının herkese açık olması kadar modern bir şey daha var mı?

Kariyeriniz boyunca kimi örnek aldınız? Hangi büyüğünüzün sözünü, felsefesini dinlediniz? Böyle biri oldu mu hayatınızda?
Ahmet Gülhan... Evren bana onu gönderdi. Gittiğim bir tatil köyünde denk geldik. O da yıllar boyunca davet edilmesine rağmen o yıl ilk kez gitmiş. Tesadüfen, benim de iyi performans gösterdiğim bir geceyi izlemiş oldu. Diğer gece de izledi. Sonrasındaki 3 akşam birlikte yemek yedik. Her açıdan bana örnek olabilecek, çok önemli bir isimmiş. Kritik zamanlardaki dokunuşları ve öğretileri beni doğru yola götürdü. Bana hep yüksek evde oturma der. Neden diye sorduğumda da insanlardan uzaklaşma, içlerinde ve yakın ol der. Oyunculuğun meslek değil, bir yaşam biçimi olduğunu her seferinde hatırlatır. O yüzden sokaktaki insanlarla ilişkilerim bu felsefe üzerine kurulu. Bu konuda diğer oyuncu arkadaşlarımdan ayrıldığımı düşünüyorum. Sohbet etmek istiyorlar, çay içmek istiyorlar. Evlerine bile gidiyorum. Bunları Anadolu'da yapmışlığım çok. Tanımadığım insanların beni evlerine davet etmeleri onur verici bir durum.

Biraz Kertenkele'den bahsedelim...
Tiyatrodan gelen insanlar, büyük oynarlar ya televizyonda... Ben Adanalı zamanında da biraz grotesk oynadım rol ve konu itibarıyla. Kertenkele'de zaman zaman insanları tersten vuracak dramatik sahnelerim var. Bir intihar sahnem oldu mesela, herkes çok etkinlendi. Hiçbir destek almadan ağladım. Sonrasında yönetmen geldi, çok iyi olduğumu söyledi ve sarıldı. Çünkü diziler çekilirken o kadar seri ilerliyor ki, orada kendinize ait bir alan ve zaman yaratamıyorsunuz. "Hazır mısın Umut?'' denilen zaman 10 saniye... Kimse sizin ağlamanızı ya da role girmenizi beklemez. Bu yüzden Kertenkele beni bu konuda bir hayli geliştirdi. Günümüzde zaten iyi performansı en kısa sürede verebilen oyuncu makbuldür. Kertenkele beni bu konuda çok geliştirdi. Geliştiğimi görüyorum, hissediyorum ve yorulmama rağmen mutlu oluyorum. **IM**



Çeviri: Deniz Turgay

Antioksidan: Yağ düşmanı



Rutin; incir, karabuğday, çay ve elma kabuğunda bulunan bir tür antioksidan. Damar sağlığı ve görünümünü iyileştirdiği biliniyor ve varisli damarları, hatta basuru tedavi etmek için kullanılıyor. Geçen yıl bir besin dergisinde yayımlanan bir çalışma, bazı bilim insanlarının aşırı yiyen deneklerde yağ birikimiyle mücadele etmek için bunu nasıl kullandığını gösteriyor. Farelere yüksek oranda yağ içeren diyet verilen deneyde, bir kısmına takviye olarak rutin de sağlanmış. 12 hafta sonunda, rutin kullanmayan hayvanlar, bu antioksidanı tüketenlere göre iki kat daha fazla yağ almış. Bilim insanları rutinin kas hücrelerindeki mitokondri sayısı ve ifadesinin arttığını görmüş. Rutin takviyeleri ucuz ve güvenli olduğu ve mitokondri sağlığının her geçen gün daha önemli olduğu görüldüğü için, cüsse artırma safhasında rutin almak iyi bir fikir gibi geliyor. Çalışmada kullanılan dozun insanlar için dengi, günde 425 mg.

Yağ kaybı için melatonin



Klinik Endokrinoloji dergisinde yayımlanan yeni bir çalışma, düzenli melatonin kullanımının daha az yağlı ve daha kaslı bir vücut ile sonuçlandığına işaret ediyor. Sirkadyen ritmi düzenlediği için uyku kalitesini artırmak için uzun süredir kullanılan melatoninin genel sağlığınızı destekleyen bazı başka özellikleri de var. Bir yıl boyunca ileri yaştaki bir grup katılımcıya her gün küçük bir doz melatonin (bir veya üç miligram) verilmiş. Bir yıl sonunda, takviye almayan kontrol grubuna göre kayda değer şekilde daha fazla yağ kaybetmiş ve kas kütlesi kazanmışlar. Üç miligramlık doz verilen grup, bir miligram alanlara göre daha fazla yağ kaybetmiş, ama iki grup da önemli miktarda yağ vermiş. (Yetişkinler için ortalama doz genellikle günde 5 mg.) Bilim insanları, iyileşmiş vücut kompozisyonunun melatoninin insülin hassasiyetini iyileştirmesinden geldiğini düşünüyor.

Daha iyi bir metabolizma



Avustralya'nın başkenti Sydney'deki Sedanter Davranış Araştırmaları Ağı toplantısında sunulan araştırma, beş saat boyunca oturan katılımcıların metabolik sağlıklarının anında düştüğünü gösteriyor. Ortalama iki buçuk futbol maç zamanına eş bir süre boyunca oturanların dolaşımdaki insülin ve glikoz seviyelerinin 1-2 saatte bir kalkıp kısa bir yürüyüş yapanlarınkiyle karşılaştırıldığında yüzde 20 daha fazla olduğu görülmüş. Yüksek insülin seviyesi vücudun yağ depolamasını tetiklerken, sürekli şişkin haldeki glikoz seviyesi de kalp yüksek hastalıkları, diyabet ve benzeri hastalık riskinin artmasına yol açıyor. İyi haber şu ki, saatte yalnızca üç kere iki dakikalık yürüyüş yapmak, bu metabolik hasarın önemli bir kısmını engelleyebilir.

Pelin Çini



"Kıskanç erkekler eşlerini kadınım diye bana emanet ediyor"

İstanbul doğumlu. Bilgi Üniversitesi'nde okudu. Sinema-TV'yi tercih etti çünkü senaryo yazmanın hayalini kuruyordu ama zamanla önemli olanın, yazılan şey değil yazmanın kendisi olduğunu anladı. Çeşitli dergi ve gazetelerde yazdı, röportajlar yaptı. Televizyona geçti, her sabah canlı yayın sundu. Yorulmuş olacak ki iki senedir kariyerine ara vermiş durumda. Kişisel spor antrenörlüğü üzerine eğitim alıyor. Hayali, kendine ait bir spor salonu açmak ve televizyonda sunuculuk işini sporla alakalı bir programda devam ettirmek...

Çini Mürekkebi olarak kavuşmayalı, yani bendeniz dövme üzerine yazıp çizmeyeli epey zaman oldu. Geçen ayki girizgah yazımda bu geçen süreyi iyi değerlendirdiğimi yani bolca dövme yaptırdığımı belirtmiştim. Bu ay da ayrı kaldığımız dönemde beni 'döven' kadınla tanışın istedim. Karşınızda Serra Sönmez...





Serra ile Pelin iş başında...

Anadolu yakasında hem temiz hem işinde usta hem de güleryüzlü bir dövmeci ararken, ortak arkadaşlarımız vasıtasıyla bir araya geldik. Sağ baldır ve kalçamdaki bitmek bilmeyen kocaman dövmeyi (yer biraz büyük olunca desen de büyüyor sevgili okuyucu!) o halletti. Şimdi de iki haftada bir buluşup sağ kolumu nasıl kaplayacağımızı planlıyoruz... Röportajı okuyunca sizlerin de kendisiyle tanışmak isteyeceğinizi bildiğimden son söz: Serra'nın stüdyosunda buluşuruz!

Ne kadar zamandır dövmecisin? Bazıları "dövmeci" lafına kızar, illa 'dövme sanatçısı' denilsin isterler. Sende durum ne?

Yaklaşık 6 yıldır dövme yapıyorum. Ben öyle şeylere takılmam pek, dövme sanatçısı pek uzun zaten. 'Dövmeci' olmakta bir sakınca yok.

Sence bu sanat ülkemizde ne kadar anlaşılmış durumda? Artık sokakta dövmesi olmayanı dövüyorlar...

Dövme bir çeşit kendini kişiselleştirme, süsleme, ifade etme şekli. Kendini ifade etmen, her ne şekilde olursa olsun rahatsız ediyor birçok insanı nedense bu ülkede. Eskiye göre daha çok rastlandığı için daha az tepki görüyor olabilir ama bu işin karşanı hala çok...

Senin yapmaktan fenalık geçirdiğin desenler var belli ki. Moda diye dövme yaptıran güruh azalmamış sanırım...

Arttı diyebiliriz Pelin. İnsanlar kendileri için dövme seçerken biraz daha düşünmeliler bence. Yapmak istemediğim desenler tabii ki var ama yapmaktan sıkıldığım dövmelerden ziyade, çok çirkin zevklere sahip insanlar var. Kendi tasarımı olduğunu

ÇİNİ MÜREKKEBİ'NE YAZIN

WEB:
www.pelincini.com

E-POSTA
pelincini@gmail.com

INSTAGRAM
@pelincini

SNAPCHAT
pelincini

söyleyenler, çok yetenekli bir yakınına tasarlatmış olanlar, ve asla öner- ilerimi dinlemeyip ısrarla o zevksiz işi yaptırma konusunda diretenler... Bu konuda dövmeyi yapan kişinin deneyimine ve fikirlerine de saygı duymak önemli bence.

Bugüne kadar yaptığın en cesur dövme? Bölgesi itibarıyla de örnek olabilir...
Artık her yere her türlü dövme yapılıyor aslında, çok uçuk bir şey yok şu an aklımda kalan. Ama bir keresinde, dövmeyle hiçbir alakası olmayan orta yaş üstü biri kadın biri erkek 2 arkadaş gelip, girdikleri iddia sonucunda biri diğerinin ismini kaba etine yazdırmıştı. Cesaretten ziyade saçmalık aslında ama onu unutamıyorum (gülüyor)

Müşteri profilin nasıl? Yaş ortalaması nedir?
Profil öyle sanıldığı gibi sadece genç ve marjinallerden oluşmuyor. Her çeşit insan var. Artık yaş ortalaması da yükseldi. Mesela bir keresinde 70 yaşında hiç dövmesi olmayan çok tatlı bir teyzeye, genç yaştaki torununun vefatı üzerine, boynundaki kırlangıç kuşunun aynısından yapmıştım. Asla unutamadığım bu işin esas değerini anladığım anlardan biridir bu.

Kadın olmanın zorlukları neler? Sana daha az güvendikleriniz hissettiğin oldu mu? Erkekler asılıyor mu?
Kadın olmamın avantajı da oluyor dezavantajı da... Bazı kıskanç erkekler eşlerini bana getiriyor. (gülüyor) Kadın eli daha hafif, gözü daha este- tik diyen de var. Ama dediğin gibi, “Kadına dövme yaptırılır mı ya!'' diyen de var. Asılma konusuna gelince... Şanını deneyen oluyor ama sanırım benim yaydığım enerjiden dolayı beni zor duruma sokan bir durum olmad hiç.

Adres
Bağdat cad. Yazanlar sok.
Vardar apt. No:5 D:2 Suadiye

E-posta
nekoartstudio@gmail.com

Telefon
0216 410 55 09







Koşmak hiç bu kadar keyifli olmamıştı...

Hazırlayan: Elif Gürsoy
Fotoğraf: Fevzi Ondu

Akdeniz ve Ege sınırlarındaki incilerinden Dalyan, 28-30 Ekim tarihleri arasında koşu severlerin kolay kolay unutamayacağı birkaç güne şahit oldu. Bu yıl ilk kez düzenlenen Dalyan Caretta Run'da, Continental tabanlı Adidas Ultra Boots ayakkabılarımızla koştuk!



Koşmak, özgürlüktür. Oksijeni derinlemesine ciğerlerinize çekmek verdiği en güzel duygulardan biridir. Koşarken sınırlarınız keşfetmek, sonsuzluğa erişmek, ne kadar odaklanabildiğinizi görmek kattığı en büyük faydalardandır. Ironman Türkiye dergisi imtiyaz sahiplerinden Yaman Yılmaz ve Yazı İşleri Müdürü bendeniz Elif, tam olarak bu bahsettiğim duyguları biraz olsun yaşamak için Dalyan'ın yolunu tutmaya karar verdiğimiz andan itibaren her türlü hazırlığı yapmaya başladık. Beslenmemizden, koşu ve güç antrenmanına kadar her şeyi düşündük. Sonuçta birlikte 14 km'yi sağ salim şekilde devirip, bitiş çizgisinde madalyayı boynumuza asacaktık. Dereceye girme iddiamız olmasa bile kendi derecelerimizin şampiyonu olacaktık.

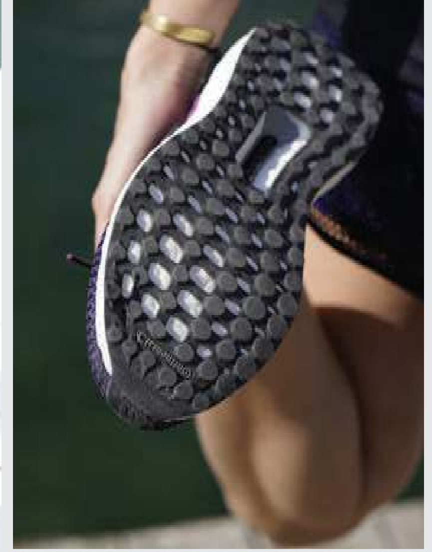
Uzun mesafe koşuya hazırlanmada beslenme ve antrenman kadar önemli olan bir nokta daha var. Doğru



NASIL BİR AYAKKABI?





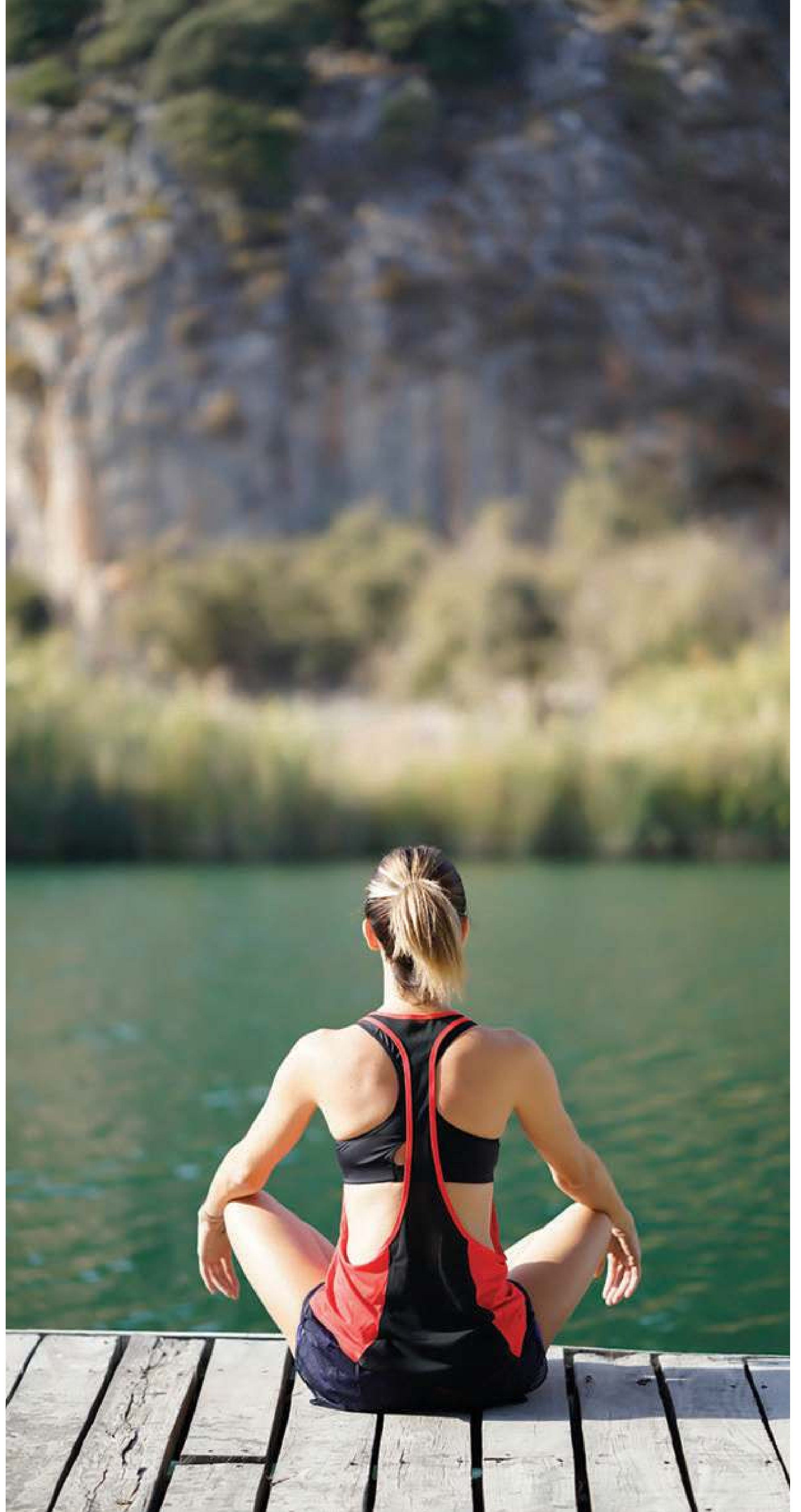


Continental ve adidas'ın 2007 yılından itibaren devam eden işbirliği yeni ürünlerin de tanıtıldığı "www.getyourgrip.com" reklam kampanyası ile kullanıcılarla buluşuyor. Dünyanın en büyük lastik tedarikçisi Continental'ın geliştirdiği özel kauçuk ve yüksek tutunma özelliğine sahip taban teknolojisi kullanılarak üretilen adidas spor ayakkabıları "GetYourGrip" isimli reklam kampanyası ile www.getyourgrip.com web sayfası üzerinden duyuruldu. www.getyourgrip.com web sayfasında kullanıcılara koşu, yürüyüş veya açık hava kategorilerinden seçtikleri ayakkabılarının Continental'in hangi lastik modelinden ilham alınarak geliştirildiği ve lastik teknolojisinin ayakkabılara aktarımı sunuluyor. Kampanyanın reklam videosunda profesyonel bir parkur koşucusunun Multivan kullanan bir Continental test mühendisi ile Almanya'nın Hannover şehrinde başlayan ve Continental'in ContiDrom test merkezindeki tam otomatik kapalı test tesisi olan AIBA'da son bulan heyecan dolu düellosu gösteriliyor. Reklam videosu www.getyourgrip.com web sitesinden ziyaret edilebiliyor. Continental'in 2007 yılında, adidas'ın pek çok modeli için tedarik ettiği "Traction Compound" tabanları ile başlayan işbirliği, bugün 80'den fazla modelde kullanıcılarla buluşmaya devam ediyor. Koşu, yürüyüş ve açık hava kategorilerinde, erkek ve kadınlara özel geliştirilen ayakkabılarda, Continental tarafından geliştirilmiş özel kauçuk ve yüksek tutunma özelliğine sahip taban teknolojisi kullanılıyor. Continental tarafından geliştirilen özel kauçuk teknolojisi sayesinde, profesyonel sporcular ve spor tutkunları kendilerini daha rahat ve güvende hissedebiliyor. Ayrıca atletlerin performanslarında yüzde 30'a varan iyileştirme sağlanıyor. Continental-adidas iş birliği kapsamında geliştirilen ayakkabılarla bugüne kadar üç dünya rekoru kırıldı ve çeşitli parkurlarda çok sayıda rekora imza atıldı. Reklam filmi ile ayrıntılı bilgi ve kamera arkası görüntülere www.facebook.com/continental ve www.youtube.com/c/ContinentalCorporation web sitelerinden ulaşılabiliyor.

ayakkabı... Beton zeminde sizi bozguna uğratmayacak, ayaklarınıza, ayak bileklerinize, bacaklarınıza hatta belinize bile iyi davranacak bir ayakkabı şart. Sert zemin her zaman yorar, toprak ya da tartan pist gibi titreşimi ve darbeyi azaltmaz. Bu ayakkabı seçimi yüzden ayrı bir öneme sahip. En doğru seçimi yapmak için bizi yarı yolda bırakmayacak, yağmur çamur olsa bile işin üstesinden geleceğini düşündüğümüz ayakkabıları seçmek oldu. Adidas, Ultra Boost serisiyle doğru seçim yapmamızı sağladı. Continental'in kaygan zemin ve zorlu şartlara uyum sağlayan tabanıyla koşu tam istediğimiz gibi geçti. Maraton boyunca su istasyonları çevresinde kimi yerler su olur. Koşucular da genel olarak bu sulardan uzak şekilde geçmeye bakar. Ultra Boost'larımızın Continental tabanları sayesinde bizim böyle bir derdimiz olmadı. ▸▸



ÖĞLEDEN SONRAKİ GÜNEŞLİ HAVAYA RAĞMEN, DALYAN'IN EŞSİZ İZTUZU PLAJI ETRAFINDA KOŞMAK MUHTEŞEMDİ



Dalyan Caretta Run, 28-30 Ekim tarihleri arasında gerçekleşmiş olsa da biz 2 gün boyunca orada olamadık. Yalnızca "bi' koşup gelelim!'' diyecek şekilde günübirlik olarak tamamladık. 29 Ekim'de, yani koşu günü sabahın erken saatlerinde alana gelip macerayı başlatmış olduk. Erken kalkmıştık ama dinç kalmamız gerekiyordu. İztuzu Plajı'nı çevreleyen ışıl ışıl koşu parkuru, 14 km'yi tamamlamamız için bizi bekliyordu. Güne kahvaltıyla başlamak, öğleden sonra start alacak koşuya güçlü şekilde hazır olmak şarttı. Dalyan'a indiğimizde oksijen ve güneşle birlikte kendimize geldik. Deniz kenarında taze sıkılmış portakal ve nar sularıyla kahvaltımızı yaptıktan sonra manzaranın ve etkinlik alanının tadını çıkardık. Koşu vaktinin gelmesine yakın, olmazsa olmaz esneme hareketleriyle bir adım daha hedefe yaklaşmış olduk. Bu yıl ilk kez düzenlenmesine rağmen, organizasyonda hiçbir eksikliğin olmaması motivasyonumuzu da yüksek tutmaya yetti.

Kimi zaman kağıt gibi düz, kimi zaman hafif eğimlere sahip nar ve portakal bahçeleriyle dolu Dalyan Caretta Run parkurunda, tahmin edersiniz ki, yörenin en meşhur meyvelerinden nar ve portakal favori enerji kaynağımız oldu. Her durakta birer tane tadına bakıp, su ihtiyacımızı giderek ilerlemenin keyfini yaşadık. Parkurun 7. km'sinde İztuzu Plajı'nın efsanevi manzarasıyla bir kez daha Dalyan'a hayran kaldık. Konfor ve dengeyi bir arada tutan Adidas Ultra Boost ayakkabılarımızla tempoyu biraz düşürüp, manzaranın tadını çıkarmaya baktık. Parkurun beton ve taşlık arazisini ise ayakkabılarımızın Continental tabanlarınnın verdiği kusursuz tutuş ile yendik.

YORUM
Yaman Yılmaz
Genel Yayın Yönetmeni

TEKNOLOJİ DEVİ

Continental'in sadece lastik ürettiğini sanıyorsanız yanılıyorsunuz. Alman üretici farklı alanlarda teknoloji üreten bir dev. Birçok otomobilde farkında olmadan Continental'in ürettiği teknolojileri kullanıyorsunuz. Bizim koşuya katıldığımız Continental ile adidas'ın ortaklaşa geliştirdiği ayakkabılar da buzdağının sadece görünen kısmı. Bu arada belirtmem lazım, sanırım başka bir ayakkabıyla 14 km koşamazdım. İlk defa bu tecrübeyi yaşayan biri olarak ayakkbılarımdan çok memnun kaldım.





KOŞU, YÜRÜYÜŞ VE AÇIK HAVA KATEGORİLERİNDE, ERKEK VE KADINLARA ÖZEL GELİŞTİRİLEN AYAKKABILARDA, CONTINENTAL TARAFINDAN GELİŞTİRİLMİŞ ÖZEL KAUÇUK VE YÜKSEK TUTUNMA ÖZELLİĞİNE SAHİP TABAN TEKNOLOJİSİ KULLANILIYOR

CONTINENTAL HAKKINDA

Continental, 2015 yılında elde ettiği 39.2 milyar Euro'luk ciro ile dünyanın önde gelen otomotiv tedarikçilerindendir. Fren sistemleri, motor ve şasi sistemleri ve elemanları, aletle donatım, infotainment (bilgilendirmeli eğlence) çözümleri, araç elektroniği, lastik ve teknik elastomer ürünleri sunucusu olarak Continental; daha fazla sürüş emniyeti sağlamaya ve küresel iklimi korumaya önemli katkılarda bulunmaktadır. Bunun ötesinde, Continental otomotiv iletişiminde yetkin bir iş ortağıdır. Continental, 55 ülkede yaklaşık 218.000'den fazla çalışanıyla faaliyet göstermektedir.

Lastik Bölümü

Dünyanın önde gelen lastik üreticilerinden Continental'in lastik bölümünün satışları, 2015'te 10.4 milyar Euro'ya ulaşmıştır. Dünya çapında 49.000 kadar çalışanıyla 24 üretim ve ürün geliştirme noktasına sahip olan Continental Lastik Bölümü, geniş çaplı üretim ve Ar-Ge yatırımları ile uygun fiyatlı ve çevreye duyarlı ürünlerin oluşturulmasına büyük katkı sağlamaktadır.

Otomobil ve Hafif Ticari Araç Lastiği Bölümü

Hafif ticari ve otomobil lastiği bölümünde Avrupa'nın önde gelen üreticileri arasında bulunan Continental, dünyada ise orijinal ekipman ve yedek parça piyasasında dördüncü sırada yer almaktadır. Continental ürün geliştirme çalışmalarında yuvarlanma direncini en aza indirerek, güvenlik sistemindeki tüm özellikleri en üst düzeyde tutmaktadır.



YAĞ YAKIMINI İSTASYON ANTRENMANIYLA ATEŞLEYİN!

DAHA KISA SÜREDE, DAHA YOĞUN ÇALIŞIP YAĞ YAKIMINI MAKSİMUM SEVİYEYE ÇIKARTMAK İSTEYİP KLASİK ANTRENMANLARDAN SIKILANLAR İÇİN EN ÖNEMLİ ALTERNATİFLERDEN BİRİ: İSTASYON ANTRENMANI

YAZI: BERKAY TÜRKKAN **FOTOĞRAF:** EGEMEN ATİYAR

İstasyon çalışması nedir?
Isınmanızı tamamladıktan sonra ilk hareketinize başladınız, setinizi tamamladınız fakat klasik programlardaki gibi dinlenmeden hemen ikinci harekete, daha sonra da üçüncü harekete geçtiniz ve bu şekilde programınızdaki tüm hareketleri birer set yaptınız. İlk turu tamamladıktan sonra ikinci ve üçüncü turla devam ettiniz. Nabzınız arttı, terlemeye başladınız fakat daha önünüzde tamamlamanız gereken hareketler var! İşte size yağ yaktıracak ve aynı antrenmanda tüm vücudunuzu çalıştıracak bu etkili bu sisteme "istasyon çalışması" denir.

İstasyon çalışmasının avantajları
- Kısa sürede yoğun bir antrenmanla tüm kas gruplarınızı çalıştırmanızı sağlar.
- Yağ yakımını maksimum seviyeye çıkartır.
- Farklı hareketler arka arkaya yapıldığı için ekipman başında sıra beklemeden seri bir şekilde devam etmenizi sağlar. Dolu olan makineye-ekipmana daha sonra dönebilirsiniz.
- Her seviyeye, kadın-erkek tüm bireylere uygundur.
- Dambıl, bar gibi temel ekipmanlarla, hatta vücut ağırlığıyla bile yapılabilir.

6 hareketli bu istasyon antrenmanını 3 tur yaparak sadece 25 dakika içerisinde tüm vücudunuzu çalıştırabilirsiniz. İlk turu tamamladıktan sonra 90-120 saniye dinlenin ve ikinci turla devam edin. Antrenmanı tamamladıktan sonra isterseniz karın ve kardiyo çalışması da yapabilirsiniz. Turu tamamlayana kadar hareketler arasında dinlenmeyeceğinizi unutmayın. **IM**



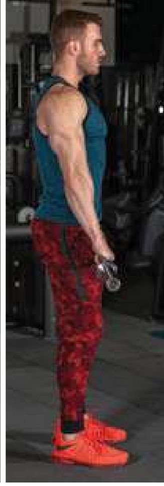
BULGARIAN SPLIT SQUAT
Tek ayağınızı bir bench, box ya da sandalye üzerine koyduktan sonra diğer ayağınızı öne atın. Diziniz ayak parmak ucunuzu geçmeyecek şekilde aşağıya inin, daha sonra bacak ve kalça kaslarınızdan destek alarak başlangıç konumuna dönün.







SWISS BALL CHEST PRESS
Swiss Ball üzerine sırtüstü konumlandıktan sonra kollarınız gövdenizle 45 derece yapacak şekilde harekete başlayın. Tepe noktada dirseklerinizi kilitlemeden barı kaldırın, göğüs kaslarınızı sıkın ve başlangıç konumuna dönün.

← DEADLIFT

Ayaklarınızı omuz genişliğinde açtıktan sonra belinizin kavisini koruyarak (kamburlaşmadan) ağırlığı alın ve bar hep bacağınızla temas halinde olacak şekilde ağırlığı kaldırın. Tepe noktada kalça kaslarınızı sıktıktan sonra yavaşça başlangıç konumuna dönün. Ağırlığı yerden sektirmeden, squat yapar gibi 90 dereceye inmeden setinizi tamamlayın.







↑ JUMP SQUAT

Klasik squat (çömelme) hareketini yaptıktan sonra patlayıcı güçle zıplayabildiğiniz kadar yukarıya zıplayın. Kontrollü bir şekilde yere inip (başlangıçta dengenizi kurmakta zorlanabilirsiniz) hareketi tekrarlayın.



↑ PENDLAY ROW

Belinizin kavisini koruyarak gövdeniz yere paralel hale gelene kadar eğilin. Kürek kemiklerinizi birbirine yaklaştırıp, göğsünüzü gergin tutarak klasik çekiş hareketi yapın. Zorlandığınızda gövdenizin yukarı hareket etmesine izin vermeyin.





← SEATED OVERHEAD PRESS

Dirsekleriniz ileriyi işaret edecek şekilde barı kavradıktan sonra ağırlığı dirseklerinizi kilitlemeden yukarı kaldırın. Yavaşça başlangıç konumuna dönün. Omuz bölgenizden daha önce sakatlık yaşadıysanız ağırlığı çenenizin altına indirmeyin.

İSTASYON ANTRENMANI

EGZERSİZ	TEKRAR
Split Squat	12'şer *
Swiss Ball Chest Press	10
Deadlift	15
Jump Squat	maksimum
Pendlay Row	12
Seated Overhead Press	10

* her bir bacak için



GİZLİ, YEŞİL DESTEKÇİLER

FITNESS MERAKLILARI ARASINDA GİDEREK POPÜLERLEŞEN YENİ BİR SAĞLIKLI TAKVİYE VAR: YEŞİL TOZLAR...

DÜRÜST olalım... Kaçınız her gün tavsiye edilen sebze miktarını gerçekten tüketiyorsunuz? Yani odağınız sıkı sıkıya elde ettiğiniz sonuçlarda, bu da fazlasıyla protein ve orta kararda karbonhidrat ve yağ gerektiriyor. Ama bazen proteine ağır bir şekilde odaklanmak, uzun vadede size zarar verebilir. Bu noktada çoğunuzun bu durumun farkına varıp sadece çeşitli sebze ve meyve yiyerek elde edebileceğiniz temel besin maddelerini almanın başka yollarını bulmaya başladığınızı belirtmekten mutluluk duyuyorum. Bunu yapmanın giderek popülerleşen bir yöntemi ise yeşil toz kullanmak.

Peki yeşil toz tam olarak ne? Aynen kulağa geldiği gibi olan şey. Üreticiler klorella, spirulena, arpa, karalahana, alfalfa, buğday çimi, ıspanak, brokoli ve diğer yeşil tonlu sebze ve otları dondurarak kurutuyor ve konsantre ve düşük kalorili bir toz olacak şekilde işlemden geçiriyor. Ama burada bitmiyor. Aslında bu grup, en hızlı büyüyen takviye kategorisi ve bunun nedeni büyük bir ihtimalle ek kalori getirmeden bir kaşıkta günlük sebze ve meyvelerin besin değerlerini sunması. Yeşil toz hızlı, kullanışlı ve düşündüğünüz kadar nahoş bir tada sahip değil. Katı bir diyet yaparken bile yine besin değerlerini almak istiyorsanız harika bir takviye.

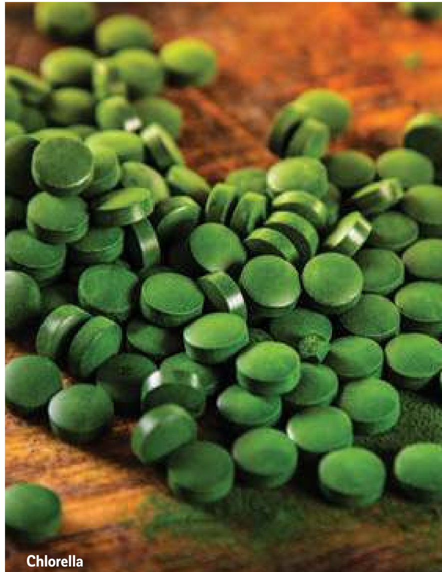
BESLENME DESTEĞİ

"Yeşil toz" ismindeki bir şeyin beslenme desteği sağlıyor olması lazım, çünkü hiç seksapele sahip değil. Yeşil tozlar müthiş beslenme desteği sunan besin maddeleri ve bitkisel ilaçlarla dolu. Her şey kullandıkları malzemelerde zaten. Yeşil tozların içeriği genel olarak değişken, ama paranızın karşılığını en fazla almanız için özellikle olmasını isteyeceğiniz bazı kilit içerikler de var:

Alfalfa: Asıl olarak Asya'da bulunan bir baklagil olan alfalfa; A, D, E, K Vitamin'leri ile


Alfalfa


Barley


Chlorella


Spirulina

tüm B Vitamini ailesi kadar kalsiyum, magnezyum ve potasyum da dahil olmak üzere pek çok temel vitamin ve minerali içerdiği için süper besin olarak da kabul edildiği oluyor. Kurutulduğunda bir miktar protein bile sağlıyor. Alfalfa'nın Arapçasının çevirisinin "Krallağın yiyeceği" olmasına şaşmamak gerek.

Arpa: Arpa, sayısız vitamin ve mineral içeren başka bir tahıl. İyi bir bakır, krom, magnezyum, fosfor ve lif kaynağı. Hatta arpadaki lifin sindirim sisteminize destek verdiği ve düzenli kalmasına yardımcı olduğu biliniyor, ki bunlar aşırı protein tüketimiyle zarar görebilir. Aynı zamanda özellikle yumurta ve kırmızı et olmak üzere yine fazla miktarda protein tüketiminden kaynaklanan bir sorun olan kolestrolün düşmesine yardımcı olduğu da bilinmekte.

Klorella: Klorella, spor salonundan uzak kalmanıza neden olabilecek bazı enfeksiyonları önlemeye yardımcı olacak şekilde akyuvar sayınızı artırarak bağışıklık sisteminizi harekete geçiren bir mavi-yeşil alg. Sağlıklı bir sindirim sistemini desteklemek için de harika; bu şekilde kilo verememenizin nedeni olabilen toksinleri atabilirsiniz. D Vitamini açısından zengin ve tüm temel amino asitleri içeriyor.

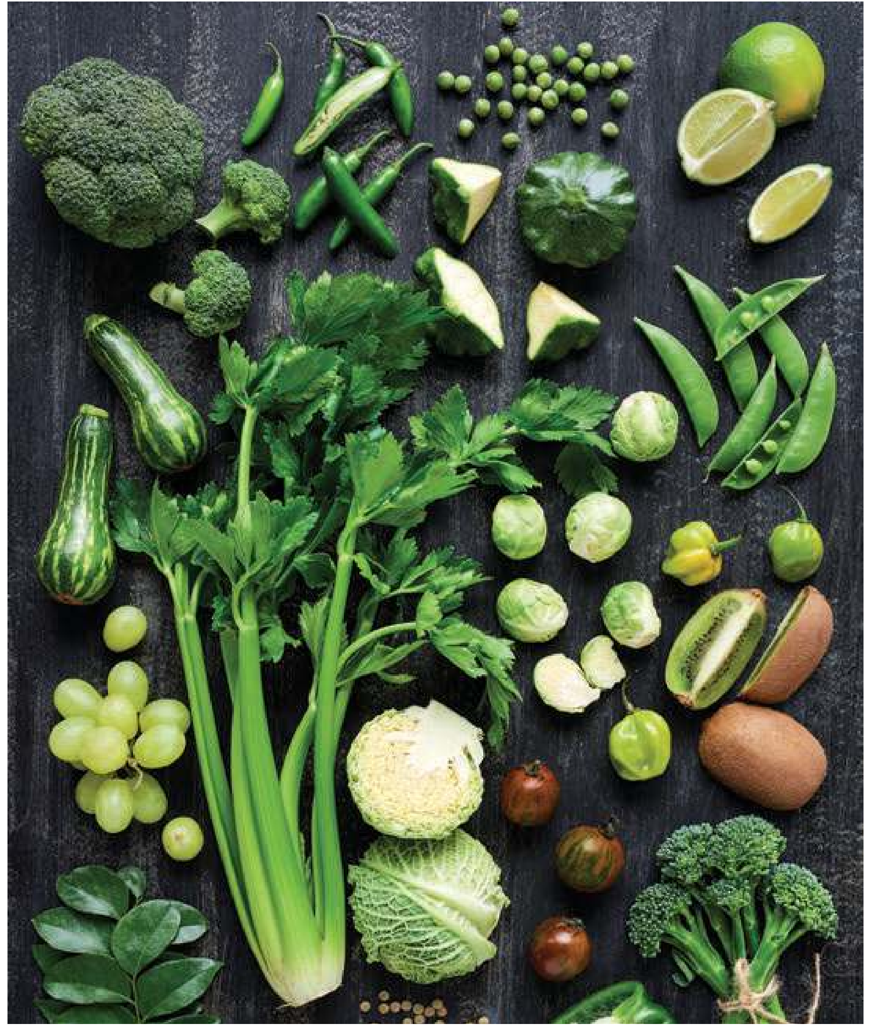
Spirulina: Spirulina da toksinlerle mücadele etmeye yardımcı oluyor. Genellikle ette bulunan B12 açısından zengin ve sekiz temel amino da dahil olmak üzere sayısız amino asit içeriyor. İyi bir Omega-3 yağ asidi kaynağı olduğu kadar, sindirime yardımcı olma ve damar fonksiyonlarını iyileştirme konularında da başarılı. Dolu dolu besin maddesi içerdiği için de metabolize etmek için daha fazla enerji harcanması gerekiyor ve kilo vermeye yardımcı olabilir. Süper besin mi dediniz? Aynen öyle.

PH DENGESİ

Biz spor salonu gediklilerinin sıklıkla göz ardı ettiği bir konu da pH dengesi. Ama aslında inanılmaz derecede önemli. Vücudumuz ince ayarlanmış bir makine. Düzgün bir şekilde çalışması için görece istikrarlı bir ortam gerekiyor. Araba motorunu düşünün. Çok ısınırsa motor patlayabilir. Çok soğuksa da sırf düzgün çalışması için bile motorun fazlasıyla zorlanması gerekir. Yani mutlu bir orta noktada çalışmayı tercih eder. Aynı şey vücudunuz için de geçerli. Fazla asidik veya fazla alkali olmak istemez. Optimum pH dengesine sahip olmak bu yüzden önemlidir.

Zaten optimal pH dengesine sahip olduğunuzu düşünebilirsiniz, ama gerçekte büyük bir ihtimalle hafifçe sapmıştır. Fazla protein ve tahıl tüketip yeterince meyve ve sebze yemiyorsanız, tartının asidik kolunu kaldırabilir. Bu da protein ve enzimlerinizin çoğunun olması gerektiği kadar verimli olmayacağı anlamına geleceği için kazançlarınız için felaket anlamına gelebilir.

Bu noktada devreye yeşil tozlar giriyor. Bu kullanışlı tozlar pH dengenize gerçekten yardımcı olup rayına oturtabilir. Neredeyse tamamen çoğu alkali olan sebze ve meyvelerden oluştuğu için pH tüketiminizi ve büyük bir ihtimalle vücudunuzun geri kalanını da dengeye oturtabilirsiniz. Hatta Uluslararası Spor Beslenmesi Cemiyeti Dergisi'ndeki 2008 yılından bir çalışma, bitki bazlı bir takviyenin 34 sağlıklı kadın ve erkeğin pH değerlerini optimum seviyeye çektiğini gösteriyor. Sabahları protein shake'inize eklemek için iyi bir kanıt olsa gerek. ▶▶





ENFLAMASYONLA MÜCADELE

Kronik enflamasyonun öldürücü olduğu biliniyor - hem de sadece sizin için değil, kazançlarınız için de. Uğruna bu kadar sıkı çalıştığınız her şeyi kelimenin tam anlamıyla yerle bir edebilir. Asıl korkutucu olan ne mi? Sizde olup olmadığını büyük bir ihtimalle bilmiyorsunuz. Ama yeşil tozların enflamasyonla nasıl başa çıktığına girmeden önce iyi enflamasyon ile kötü enflamasyonun farkını anlamamız gerekiyor.

İyi enflamasyon, egzersizle gelen tür. Vücunuz çeşitli kimyasal reaksiyonların bir sonucu olarak düşük seviyede enflamasyon geliştirir. Bu da adaptasyona yol açan bir dizi olayın tetiklenmesine yardımcı olur. Kötü enflamasyon ise egzersiz yapmayı bıraktıktan çok sonra bile devam eden çeşittir. Esas olarak, vücudunuz hücrelerinize zarar veren serbest radikaller üretmeye devam eder ve hastalığa yol açma potansiyeli bulunan damar sertleşmesi ve DNA hasarı gibi şeylere neden olur.

Yeşil tozlar, kötü enflamasyonu hedefliyor. Yeşil tozunuz içinde spesifik olarak hepsi antioksidan dolu olarak bilinen ıspanak, karalahana, spirulina ve klorella bulunmalı. Bu, pek çok metabolik hastalığı önlemeye ve vücudunuzun o kas ve kuvvet kazançlarını üretmesi için gerekli olan optimum çalışma ortamı sağlamaya yardımcı olur.

TEDBİRLER

Büyük bir ihtimalle bu kadar sağlıklı bir şey söz konusu olduğunda neden tedbir alınması gerektiğini merak ediyorsunuzdur. Pek çok şeyde olduğu gibi yeşil toz akımına kapılmadan önce de bilmeniz ve farkında olmanız gereken bazı noktalar var.

- Enflamasyonla mücadele etmede oldukça iyiler ama unutmayın, egzersizden sonra iyi türdeki enflamasyon meydana geliyor. Egzersiz sonrası derhal yeşil toz almak, egzersizlerinizden aldığınız faydaların bir kısmını boşa çıkarabilir.
- Sırf yeşil toz alıyor olmanız, aktif bir yetişkin olarak ihtiyacınız olan tüm gerekli vitamin ve mineralleri aldığınız anlamına gelmez. Yüksek metabolik ihtiyaçlar nedeniyle, aslında bazı vitamin ve minerallerden daha fazla tüketmemiz gerekir. Yeşil toz takviyesi almak, özellikle de “karışım mülkiyeti” nedeniyle içerilerindeki her bir maddenin tam miktarını aslında bilemediğimiz için bu gereklilikleri karşılamayabilir. Unutmayın, bunlar sebze ve meyvelerin veya iyi bir multi vitaminin ikamesi değil.
- Aynı zamanda biraz pahalılar. En azından iyi olanlar öyle. Yosun içerdikleri için de düzgün imal edilmediklerinde kendinizi saptanabilir seviyelerde arsenik ve diğer zararlı kimyasallar alırken bulabilirsiniz. Bu yüzden yeşil toz kullanmayı düşünüyorsanız, itibarlı bir markaya yatırım yapmaktan çekinmeyin. **IM**

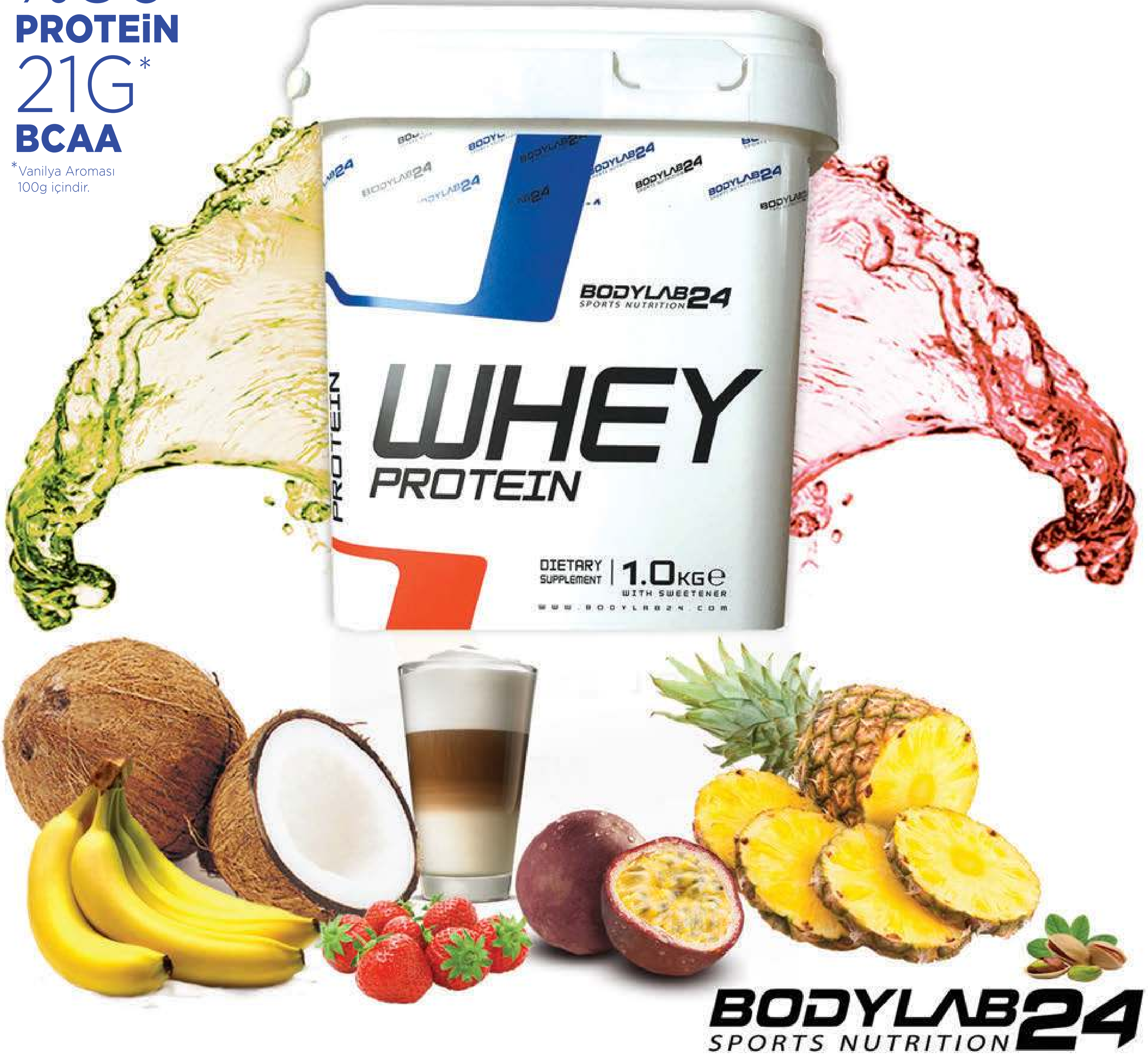




vitamin
comtr

9 YENI AROMA

%80*
PROTEİN
21G*
BCAA
*Vanilya Aroması 100g içindir.



AGORA ADAPAZARI | AKBATI AVYM | NKA M. | BUYAKA AVM | ESPARK AVM | ORUM İSTANBUL | KORUPARK BURSA
ALTEPE PARK | MARMARA PARK | MARMARA FORUM | MAVİBAHÇE İZMİR | ÖZDİLEK PARK | CARREFOURSA KAYSERİ
CARREFOURSA GURME AKATLAR | CARREFOURSA GURME ORTAKÖY | MUSCLE UP SPORT BOSTANCI



"Hayatta neyi beceremiyorsan, üzerine gideceksin"

Spor aşkı için bol sıfırlı maaşı bir kenara itip, plazadan CrossFit Box'ına geçiş yapan çok cesur bir kadın: İrem İrdem...

Röportaj: Pelin Çini

Günümüzde kişisel gelişim kitaplarına ne kadar düşkün olduğumuz malumunuz. 'Ben bu türü sevmiyorum' diyenlerdenseniz bile en azından kitapçılarda "en çok satanlar" bölümüne göz gezdirince durumu fark ediyorsunuzdur. Çünkü bizler hayatın anlamını bulmaya, bir iki rahatlatıcı cümle okumaya ve tabii ki 'kazanmış' olanların yani bir şekilde hayat denen mücadelede doğru hareket etmiş olanların hikayelerini okumaya bayılıyoruz. Nedeni çok basit: cesaretlenmek istiyoruz. İçinde bulunduğumuz döngüleri kırmak, şartları zorlamak ve risk alabilmek için. Kısacası başarabileceğimizi düşünebilmek için! Ben de bugün böyle bir hikaye ile karşınızdayım. Kanlı, canlı, birebir yaşanmış 'Milyon dolarlık Otomobilini Satan Bilge'ninkini aratmayacak cinsten bir delilik-başarı hikayesi ile...

İrem İrdem (27) İstanbul'da doğmuş. En iyi kolejlerden birinden akabinde de en iyi üniversitede okumuş. İlkokuldan itibaren çok başarılı bir öğrenciymiş. Bizim yollarımız onun eğitmenlik yaptığı CrossFit Balaban'ın Levent şubesinde kesişti. Artık kendisiyle hem hoca-öğrenci hem de iş arkadaşıyız. Benim için çok heyecan verici çünkü İrem etrafına inanılmaz enerji saçan biri ancak bu cümle aklınıza durmadan gülümseyen ve sizinle hızla samimi olan birini getirmesin. Aksine ilk başta onu ukala ve fazla mesafeli de bulabilirsiniz. Fakat birlikte zaman geçirince eğer izin verirse(!) içinde sakladığı o inanılmaz kadınla tanışıyor ve bir daha da vedalaşmak istemiyorsunuz. Ben o şansı elde ettim, sizin de kaçırmanızı istemedim. Dilerseniz başlayalım...

Spor, hayatına nasıl girdi?
İlkokul 4'üncü sınıftaydım. Annem beni yazın basketbol okuluna yazdırdı. Sebebi de klasik: boyum uzasın diye! Nasıl sevmiyorum nasıl istemeye istemeye gidiyorum... Bir kere diğer herkes çok uzun. Ben denesem bile topu panyaya değdiremiyorum, basket atmam imkansız. Çok zorlandım senin anlayacağın. Ama sonuç istediğim gibi oldu. Hayatta neyi beceremiyorsan üzerine gideceksin. 17 yaşında milli takımda basket oynuyordum.

Nedense hiç şaşırmadım. Tuttuğunu koparan biri olduğun ortada.
Eskiden daha hırslıydım. Kendimi çok zorlardım. Bir şeyin olmasını istiyorsam gözüm hiçbir şeyi görmezdi. Şimdi daha sakinleştim. Artık istediğim şeyin etrafımdaki insanlar için de en iyisi olduğuna inanıyorsam harekete geçiyorum.

Profesyonel olarak sporla ilgilenmek ne zaman aklına geldi?
Basket oynadığım dönemde böyle bir fikir yoktu. Derslerimde çok başarılı olduğumdan sanırım kafada illa ki başka bir kariyer planı kuruluyor.

Boğaziçi Üniversitesi felsefe bölümünden mezunsun. Öncesinde de Robert Kolej var. Şu an kapıda özel şoförün bekliyor olabilirdi değil mi?
Aynen öyle. Ama mutlu olur muydum? Sanmıyorum. Benim işim insanlara dokunmak. Bir şirkette üst düzey yönetici olduğundan sattığın ürünün son anına yani insanlarla bir araya geldiği ana şahit olamıyorsun. Bence bu büyük bir kayıp. Eğitmenlikte ise değişimi birebir görme şansın var. Bir insanın değişimini izleyebilme şansı. Bu, parayla alınabilecek bir mutluluk değil. Hem Robert Kolej'e girme nedenim de aslında biraz komik. Orada da yaz kampına katılmış ve beyzbol oynamıştım. O kamptan sonra Robert'e karar verdim. Sırf beyzbol oynamak için o okula girdim diyebiliriz aslında.

Senin hikayeni 'milyon dolarlık arabasını satan bilge'ye benzetiyorum. Holdingdeki işini bırakıp spor eğitmenliğine geçişin kimilerine göre tam bir 'rahat batması' hali...
Bir Cuma günüydü. Holding olarak bir etkinlik düzenlemiştik, bir sanat etkinliği. Bitti trafikte eve doğru gidiyorum. Bir anda ağlamaya başladım. Neden? Hiçbir fikrim yok. İş arkadaşlarımı seviyorum. Maaşım iyi. Ailem mutlu, geleceğim parlak. Ama içimde bir huzursuzluk var. Bir şeyler eksik, bir şeyler olması gerektiği gibi değil. Trafikte 2 saat ağladım ve eve vardığımda kariyerimi baştan başa değiştirmeyi kafama koymuştum. Zaten bir süredir hafta sonları Taha Erpulat hocadan pilates eğitmenliği üzerine ders alıyordum. O kursta yaşadığım huzur ve ait olma hissi neyin eksik olduğunun cevabıydı aslında.

Ailen bu kararını çok hoş karşılamamıştır herhalde...
E tabii ki, ilk başta tedirgin oldular. Endişelendiler. Annem ilk duyduğunda "hobi olarak



İrem İrdem şu anda online olarak California University of Pennsylvania'da egzersiz bilimi performans gelişimi ve sakatlık engelleme üzerine de yüksek lisans yapıyor

kalsın, ya da ikisini bir arada götür"dedi. Bir anda şok oldu. O kadar okulları okumuş kızının ne iş yapacağını bilemedi. Ancak sonrasında her aşamada bana destek oldu. Hem bir spor eğitmeni neden iyi okullardan mezun olmasın ki? Neden kafası fazla çalışmasın ya da neden kültürlü olmasın ki? Üstelik bu meslek layığıyla yapıldığında iyi para kazandığın da bir meslek. Şu an ben üniversitedeki sınıf arkadaşlarımla aynı ekonomik düzeydeyim diyebilirim rahatlıkla.

CrossFit'e nasıl geçtin?
Pilates eğitmenliği yaptığım dönemde. Sen CrossFit yapsan bayılırsın diyen arkadaşlarım vardı. Aynen de öyle oldu. Balaban'a yazıldım. Ertan hocam (Ertan Balaban) bana ilk günden beri ben seninle çalışmak istiyorum diyordu zaten. Derken CrossFit daha ağır basmaya başladı ve bunu tercih ettim. Bir de yeni bir mücadele, yeni sorular var ya işin içinde.

Bu iki sporun zıt olduğuna dair bir algı var. Pilates CrossFit'e göre fazla naif sanki?
Zıtlar ama birbirlerini tamamladıkları noktalar da var. İkisi de merkezden uzuvlara uzanan kuvvet aktarımı üzerine planlanmış egzersizlerden oluşuyor. Ancak şunu belirtelim: Pilates bir spor değil, duruş bozukluklarına odaklı bir egzersiz programı. Bedenin 'ideal' hale gelmesini sağlamak için yapılan bir çalışma. CrossFit ise esneklik, kuvvet ve dayanıklılığın artırıldığı bedeni daha kuvvetli hale getirmeye yönelik bir kondisyon sporu.

CrossFit yapan kadınların fazla kaslandıkları ve 'çirkin'leştikleri düşünülüyor. 'Kadın dediğin kırılgan olmalı' klişesi var ya... Eminim sana da tepkiler geliyordur...
İnsanları etiketlemekten neden bu kadar hoşlanıyoruz merak ediyorum. Kadın şöyle olmalı, erkek böyle olmalı diye kurallar mı var? Ağırlık kaldırmak insanı büyütmez. Kas yağdan çok daha az yer kaplar. Ya yağlanacaksın ya kaslanacaksın. Büyük olmak kolay değil. Hiçbir kadın ilaç kullanmadan, hormon dengesini bozmadıkça fiziksel durumunu değiştirecek kadar kas kütlesine ulaşamaz. Östrojen buna izin vermez.

CrossFit'te Level 3 eğitmen olmaya hazırlanıyorsun ve Türkiye'de teksin. Bunu bize basitçe bir anlatsana...
Level 1 olmadan CrossFit eğitmeni olamazsın. Level 2 olman için 1000 saat eğitmenlik yapman lazım, 2000 saati doldurduğunda ise Level 3 olmak için sınava giriyorsun. 4'teyse tamamen pratik bir sınava girmen gerek. Bir konseyin önünde hem grup hem de teke tek ders vermen lazım. Önümüzdeki günlerde Level 3 sınavına gireceğim. Sınavlar İngilizce. Ben ilkim ama ileride bizim dilimize de çevrildiğinde sınava girip kazanacak çok değerli hocalarımız var. Okuyuculara şunu söyleyebiliriz ama. Bir salonua üye olmak istediklerinde önce internete girip www.crossfit.com' dan İstanbul ve Türkiye'deki onaylanmış salonları bulup güvenli bir yerde spor yaptıklarından emin olsunlar. **IM**

"Üniversiteden sonra çok iyi bir holdingde iletişim bölümünde iyi de bir maaşla başladım. Yeni mezun birinin hayal edebileceği en iyi pozisyonlardan birindeydim. Ama olmadı, bir şeyler eksikti."





Soğuk hava bahane değil!

Hazırlayan: Onur Deyirmenci
Fotoğraf: Egemen Atiyar

Kış sezonu boyunca soğuk havaya maruz kalıp, gözlerimiz ve bedenimiz ılık atmosferi arayacak olsa da koşuya ve egzersize ara vermemek gerekiyor. Uygun şartları oluşturduğunuz takdirde soğuk havada koşmak kabus olmaktan çıkacak!



Sizleri "Hava buz gibi evet ama yine de fark etmez, çıkıp koşmalıyım!" durumuna getirmek istiyorum. Tabii ki bir de koşu geçmişinizin olmasında fayda var. Buz gibi havada egzersiz yapmak enerjinizi artırır, daha fazla kalori yaktırır ve ruh halinizi olduğundan daha iyi hale getirir. İster inanın ister inanmayın, soğuk havada da koşmak vücudunuz için en ideal havadır.

Çünkü soğuk hava, vücut ısınızı tehlikeli seviyelere çıkartmaz. Soğuk havalarda yapılan egzersizlerin soğuk algınlığı, grip, nezle gibi hastalıklara sebep olup olmadığı tartışılmakta. Üst solunum organlarının yoğun devrede olduğu kış soğuğu koşularında 40 dakikaya kadar koşmak ve ardından hızlı bir şekilde kıyafet değiştirerek korunmak vücudun korunma sistemini güçlendirir.

Kış soğuğundan korkup kat kat giysiler giymeyin, terlemenize sebep olur fayda zarara döner. termal uzun kollu giysiler veya yakalı polarlar size daha rahat bir koşu çıkartmanıza yardımcı olacaktır. havanın soğuması kan akışınızın düşmanı olacaktır. Hareket ediyor olmanız yetmeyebilir. Bu yüzden eldiven bere ve polar çorapları unutmayın.

Vücut ısınızı korumanız gerekir

Havanın soğuması kan akışınızın düşmanı olacaktır. Sadece hareket etmek yetmeyebilir. En az şekilde etkilenmek için kış soğuğundan korkup kat kat giysiler giymeyin, terlemenize sebep olacağından fayda zarara döner. Termal uzun kollu giysiler veya yakalı polarlar tercih edin. Eldiven kullanın. Hatta eldiven içine ısı paketleri de sıkıştırabilirsiniz. Ayaklarınızı kuru tutmanız için yağmur ve çamura dayanıklı bir tercih yapmalısınız. Soğuk kadar rüzgar da büyük bir problem olabilir. Rüzgarlık şart olacaktır, rüzgar güçlü ise şartlar soğuktan beter bir hal alabilir. Yüz kremi kullanın. Yüzünüzün nemli kalması ve cildinizin çatlamaması için önemli olacaktır. Şapka kullanmayı unutmayın.

Hidrasyon

Soğuk havaya rağmen ısınmaya devam etmeliyiz ve vücut fonksiyonlarını kaybetmemek için sıcak kalmalıyız. Soğuk hava dehidrasyon riskini artırır ve kurutucu etkisi vardır. Öncesinde ve sırasında su içmeniz sizi sıvı kaybından kurtaracaktır.

Görünür olmayı unutmayın

Renkli giysiler sizleri görünür kılacaktır. Akşam saatlerinde hatta gün doğmadan koşmak isteyenler için bir güvenlik önlemidir. Havanın karanlık olduğu saatlerde dikkat çekmenizde fayda var... **IM**

Gelişim başladı...

Hazırlayan: Yaman Yılmaz
Fotoğraf: Egemen Atiyar

Kişisel eğitmen Onur Deyirmenci ile birlikte ilk ayı bitirirken vücudumun dolmaya başladığını hissediyorum. Özellikle kollarımın kalınlaştığı bariz bir şekilde görülüyor. Yeni ay ve yeni program neler getirecek çok merak ediyorum...

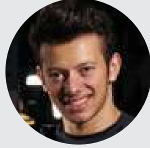


Geçtiğimiz sayıda uzun zamandır spor yaptığımı ama istediğim sonuca bir türlü ulaşamadığımı anlatmıştım. Bu sebeple Onur Deyirmenci ile birlikte çalışmaya başladık ve ilk ayı da tamamladık. Birinci ay, Onur Hoca ile birlikte onun da dediği gibi daha çok adaptasyon süresi şeklinde geçti. İlk ayın antrenman programı benim için oldukça verimliydi. Antrenmanlarda daha önceye oranla çok daha iyi çalıştığımız hissettim. Belirli bir ölçüm yapmadık. Ancak hem Onur Hoca hem de benim gözlemlerime göre genel vücut kütlesinde biraz büyüme kaydettik. Ben özellikle kollarımın geliştiğini düşünüyorum.

Antrenmanlarımızın yanı sıra çok daha önemli olan ve bu sporun yüzde 70'i olarak değerlendirilen beslenme konusunda da değişiklikler yaşadım. Bu ay boyunca Fitness Mutfak ekibinin hazırladığı menülerle beslendim. Sabahları kahvaltılarımı kendim hazırladım. Öğlen, ara öğün ve akşamları ise Fitness Mutfak ekibinin hazırladığı protein ağırlıklı menüler sayesinde kas yoğunluğumu artırdım. Ayrıca ayın sonlarına doğru supplement kullanımına da geçtim. O yüzden supplement anlamında bir yarar sağladığımı düşünmüyorum. Sanırım supplement etkisini önümüzdeki aylarda daha fazla hissedeceğim.

İlk ayın sonunda umutlu olduğumu belirtmem gerekiyor. Kas kütlesinde belli bir artış olduğu kesin. Kış boyunca kas kütlesini mümkün olduğu kadar artırmaya çalışacağız. Yaza doğru ise yağ yakımına geçeceğiz. Bu yüzden 'after' fotoğrafını da muhtemelen mayıs ya da haziran sayılarımızda görebileceksiniz... **IM**

ANTRENMAN PROGRAMI



Onur Deyirmenci

Bir ay boyunca yeteri kadar güç kazandık ve adaptasyon sürecimizi de tamamladık. Bu ay antrenmanlara biraz direnç egzersizleri ile farklı sistemler ekliyoruz. Super band yardımı ile daha fazla kas fibrili devreye girecek. Daha hissiyatlı ve daha dolu bir antrenman serisi tasarladık:

Göğüs-ön kol
Smith machine Inc Chest press with super band 4x8
Push up & Cable cross over superset 3x 10-10
Pullover 3x8
Zbar curl with super band 4x8
Dumb cons hummer curl 3x12

Sırt-arka kol
Wide grip row (Bent over) with super band 4x10
Seated close hummer grip row with super band 3x10
One arm dumbell row 3x8
V Push down with super band 4x10
French triceps 3x12

Bacak
Barbell squat with super band & Kettle bell 4x12
Leg curl 3x10
One leg press 3x8
Calf raise & walk 3x20 & 20 step

Omuz
Smith machine Military press with super band 4x10
Dumbell side lateral raise 3x8
Plate front raise 3x10

Kardiyo
Sabahları açık havada orta tempoda 35 dakika koşu



SUPPLEMENT PLANI

BCAA Antrenmanlardan sonra kas yıkımını önlemek için
Arginine Her antrenman öncesi, kas yapımını hızlandırmak için
Glutamine Her antrenman sonrası kas yıkımı önlemek için
Whey Protein Uyanır uyanmaz ve antrenman sonrasında vücudun hızlı toparlanması ve hacim kazanmak için en dolu içerikli protein tozu





FITNESS MUTFAK NEDİR?

Sporla ilgilenen ve sporu yaşam biçimi haline getirmiş kişiler beslenmenin ne derece önemli olduğunun farkındadırlar. Spor yaparken beslenmesine dikkat eden ve yaptığı sporun karşılığını almak isteyenler dışarıdan yedikleri yemeklerin sağlıksız ve yetersiz olduğunu da bilirler. Fitness Mutfak tam da bu noktada sizi sağlıklı yemek arama ve evde yemek yapma külfetinden kurtarıyor. Üstelik dışarıda yediğinizden daha lezzetli yemekler ile istediğiniz kaloride size özel ana ve ara öğünler hazırlıyor, her sabah taze taze kapınıza getiriyor.

Kış stilinin yeni kodları

Hazırlayan: Elif Gürsoy

Stilinde farklılık yaratmak isteyenler için sonbahar - kış 2016-17 modası yepyeni şifrelerle karşımıza çıkıyor. Ufak dokunuşlarla yepyeni bir görününüm elde etmek elinizde!



GÜNÜN HER ANINDA
#backtoMUDO konseptiyle hazırlanan ve modanın iyi fiyata sunulduğu MUDO kış koleksiyonu, şehir hayatının yoğunluğunda tarzından ödün vermeyen özgür erkek hikayeleri anlatıyor. Arts and Crafts vintage tarzı benimseyen ve romantizmi elden bırakmayan bir şehir erkeğini temsil ediyor. Retro ve pastel renklerde parçaların kullanıldığı bu hikayede balıksırtı, kazayağı desenli kazaklar, toprak tonları pantolon ve gömlekler görülüyor.



ŞAPKASIZ ÇIKMAYANLAR
Stilinin favori parçası şapka olan beyler için, modern ve minimal havayı yansıtan bu şapka ideal bir seçim olabilir. Bilstore'da satılan Dedicated şapkaların farklı desenlerine de göz atabilirsiniz.

MODERN VE SPORTİF DETAYLAR
Spor saatleri eşsiz elegant stiliyle buluşturan Emporio Armani, inovatif siyah veya lacivert kasası, nato kayışı ile günün her saati metropol yaşam tarzına uyum sağlayan fonksiyonel saat modelleri sunuyor.



ÜŞÜMEYE SON
Soğuk havaya karşı gelmenin yolu içi suni kürklü, kulakları kapatan kapsamlı bir bereden geçiyor. DeFacto'dan satın alabileceğiniz bu bere ile günlük stilinize sempatik bir hava katabilirsiniz.





STİLİN AYRILMAZ PARÇASI
Stilinizi cüretkâr zencefil ve egzotik baharatların ahenk içindeki birleşimi ortaya zarif bir erkeksi notaile tamamlamak istiyorsanız L'occitane'ın erkeklere özel parfümünü denemelisiniz. L'Homme Cologne Cédrat, turunçgillerin yoğunluğunu denizler üzerinden esen sedir, misk ve kehribar odunu ile bir araya getiriyor.

GÜNEŞE ÖZLEM

Cerutti 1881 sonbahar – kış 2017 gözlük koleksiyonu tasarımlarında farklı form ve materyalleri bir araya getiriyor. Çerçevelerde metal ile deriyi usta bir dokunuşla kombinliyor. Gözlük modellerinin çerçeve renkleri siyah, lacivert ve bordo olarak yer alıyor. Sap detaylarında ise hazır giyim modasının lazer formaları göze çarpıyor. Kış aylarında arada sırada da olsa çıkan güneşe bu gözlükle merhaba diyebilirsiniz.



ESKİMEYEN ESKİLERDEN

Alternatif bir stiliniz varsa, dolabınızda bir Adidas Gazelle olması gerektiğini mutlaka bilirsiniz. Yolu birçok önemli akım ve isimle kesişen Gazelle'in bir parçası olduğu yaratıcı ve kültürel referanslar hayranlık verici. Bu saf ve sade tasarım, milenyum öncesi dönemin kültürel bilinci içinde önemli bir yere sahip.





OFİS STİLİNDE FARKLILIK

Fabrika'nın yeni erkek koleksiyonu, nasıl göründüğünü önemseyen ve modayı tarzlarına uyumlayan dinamik şehir erkeklerini heyecanlandıracak detaylarla zenginleştiriyor. Koleksiyon, "tarzım kişiliğimdir" diyen erkeklerin stillerine uygun detayları kolaylıkla bir araya getirebilecekleri, yaşamın her anında kullanabilecekleri enerjik, modern ve şık anahtar parçalardan oluşuyor.

ÖZGÜN TAVIR

Yeni sezonda gri, kahve ve lacivert tonlarının hakim olduğu Diesel saatleri, geniş kasasıyla asi ve cesur stilini ortaya koyuyor. Fonksiyonelliği ve şıklığı tek tasarımda sunabilen Diesel, sıradışı tasarımıyla kendine özgü çizgisini gözler önüne seriyor.



ADIMLAR CANLANIYOR

Beta, sonbahar - kış 2016-17 sezonuna gelenekselleşen 5 ayrı koleksiyon ile giriyor. Kendine özgü modelleri ile serin sonbaharı, soğuk kış aylarınızı renklendirmeye hazırlanan ve 5 ayrı tema ile hazırlanan koleksiyonun ilki ve en göze çarpanı "Patchwork Trendi". Bu koleksiyonda hazır giyim ve aksesuarlarda yer verilen renkler, ayakkabı ve çantalarda da kendine yer buluyor.





BASKI AŞKINA

Dikkatleri üzerine çekerken tişörtüne baktırmayı amaçlayan beyler için Harvey Nichols'da yer alan John Varvatos'un bu parçası yerinde bir karar olabilir.



YELEK OLMADAN OLMAZ

Doğadan ilham alan Beymen Club Erkeği, sonbahar - kış 2016-17 sezonunda da şıklık ve rahatlıktan ödün vermiyor. Son yılların yükselen trendi "layering" üst üste giyilen yelek, ceket, paltolar ile bu sezon da hakimiyetini sürdürüyor.

Yeni yılın sevindirecek hediyeleri...

Hazırlayan: Elif Gürsoy

Ailenize, arkadaşlarınıza ya da eşinize yeni yıl hediyesi olarak ne alacağınızı bilmiyorsanız, bu öneriler size yol gösterecek!

Doğum günleri, yıl dönümleri vb. özel günlerde hepimizi bir anda bir telaş alır. Bu özel günlere yakışır birer hediye bulmak her zaman zordur. Çünkü en iyisi ve anlamlısı olsun isteriz. Ama şimdi işiniz kolay. 2017'ye girerken sevdiklerinizi mutlu edeceğini düşündüğümüz hediye önerileriyle bu işin üstesinden kolayca gelebileceksiniz. Giyimden dekorasyona, bakım ürünlerinden teknolojik aletlere kadar birçok farklı ürünü bu sayfalarda bulabilirsiniz. **IM**



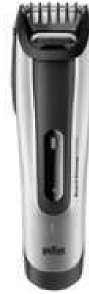
KAHVE TUTKUNLARINA ÖZEL
Kırmızı, beyaz ve siyah olmak üzere üç renk seçeneğiyle sunulan Arçelik Telve, şık tasarımı ve geniş kapasitesiyle tüketicilerle buluşuyor. Arçelik Telve'nin en yeni modeli olan K3300, Cooksense teknolojisi sayesinde bol köpüğüyle gerçek Türk kahvesi lezzeti sunuyor. Paslanmaz çelik tabanlı cezvesi ile geleneksel damak zevkine uygun Türk kahvesi pişirme imkânı veren üründe, tek seferde bir fincan kahve yapılabildiği gibi, 3 kişi için de kahve hazırlanabiliyor.

SPORTİF KADINLAR
Kom, sporda giyilebilen 45 parçalık KomFit koleksiyonuyla trendi yakından takip edenlere farklı seçenekler sunuyor. Hem sporda hem de günlük hayatta şık kıyafetlerle kombinlenebilecek atlet, tayt, şort, sütyen, swetshirt'lerden oluşan 45 parçalık koleksiyonla karşımıza çıkıyor. Sağlığınızı gözetirken performansınızı artıran kıyafetler, terinizi anında dışarı atan, cildinizin nefes almasını sağlayan, vücudunuzun ısısını dengeleyen, elastik yapısı ile teninizi ikinci bir deri gibi sarmalayan, sert hareketlere dayanıklı akıllı kumaşlardan üretildi.



MİS KOKULAR
Bath&Body Works'ün tatil kokularından oluşan Holiday Traditions ile bakımına düşkün arkadaşlarınızı mutlu edebilirsiniz. Yeni yılı taze ve güzel kokularla karşılamak isteyenlerin alternatifleri arasında yer alabilecek bu koleksiyonun favorileri ve vazgeçilmezleri arasında; Vanilla Bean Noel, Winter Candy Apple, yepyeni kokular ve limitli sayıdaki Red Velvet Cheer yer alıyor.





BAKIMLI ERKEKLER
Braun saç ve sakal şekillendirme serisi, erkeklerin ihtiyaçlarına göre daha yüksek hassasiyet ve konfor sunmak üzere güncellendi. Serinin en çarpıcı ürünü olan BT5090, maksimum hassasiyet için 0.5 mm uzunluk ayarı, her çeşit stili yüzünüze uygulayabilmeniz için tasarlanan 2 tarağı ve 25 farklı uzunluk seçeneği ile yılbaşındaki en iyi hediye alternatiflerinizden biri.



ESPRESSO AŞKI
İtalyanların vazgeçilmez espresso makinası Mokapot kahve tutkunları için özel bir hediye seçeneği oluyor. www.bestcoffee.com.tr 'de satışa sunulan kırmızı 3 fincan kapasiteli Mokapot mutfaklar için çok şık bir aksesuar olarak yerini alıyor. Saf ve lezzetli espresso keyfi yaşamanın en kolay yolu Bialetti Mokapot eski İtalyan geleneğini mutfaklara taşıyarak sizi kahvenin keyif yolculuğuna çıkartıyor.

SICAK VE YUMUŞAK
Yüksek teknolojik ürünlerini koleksiyonlarıyla buluşturan The North Face, mevsim soğuklarında aksesuarlarıyla her zevke hitap ediyor. Bereler, eldivenler, şapkalar, stilini konuşturan baş aksesuarları kar mevsimi gelmeden dolaplarda yerini alması gerekenlerden. Seçtiğiniz bir yılbaşı hediyesi kış aylarının kasvetini alıp götürürken, sevdiklerinizin içini ısıtacak.



YEPYENİ KILIFLAR
SBS'in iPhone 7 ve iPhone 7 Plus için özel olarak geliştirdiği ekran koruyucular ve kılıflar Türkiye'de satışa sunuldu. Konforlu ve güvenli bir kullanım sağlayan kılıfların onlarca renk seçeneği bulunuyor. Yeni telefonunun ekranını çizilmelere ve darbelere karşı korurken, moda renklerle tarzını yansıtmak isteyenler ekran koruyuculara ve ekstra ince kılıflara büyük ilgi gösteriyor.





YOLCULUK ZAMANI
Sevdiklerinize yanlarından hiç ayırmayacakları, uzun yıllar hatıralar biriktirerek kullanacakları bir hediye vermek isterseniz işte size önerimiz... Zarif valizlerden, modern sırt çantalarına, seyahat aksesuarlarından, kış aylarının vazgeçilmezi şemsiyelere, geniş ürün yelpazesiyle Samsonite, siz güzel anılar biriktirirken hep yanınızda oluyor.



GELENEK DEVAM EDİYOR
Yeni yılın hediye heyecanına İsviçre kalitesi katan Tissot saatleri, size ulaşılabilir lüks vaat ediyor. Orijinal ve erişilebilir Tissot saatleri, hassas ve stilize parçalar yaratmak üzere özel materyaller kullanılarak, ileri fonksiyonellik ve incelikli tasarım detayları gözetilerek tasarlanıyor.



RAHATLIK VE FERAHLIK
Farklı renk seçenekleriyle öne çıkan ve günün her anına eşlik eden O'Neill'ın sırt çantaları, 7'den 70'e herkes için bir yeni yıl armağanı olabilir. Dünyaları çantasında taşıyanlar için uygun bu çantalar, geniş hacmiyle eşyalarınızı rahatlıkla taşımanıza olanak sağlıyor.

IŞILDAYAN DEKOR
Beymen Home'da dekorasyon tutkunlarıyla buluşan gücünü kristalin yıllara meydan okuyan asaletinden alan dünyaca ünlü efsanevi kristal markası Baccarat'ın zamansız ve ihtişamlı tasarımları, el yapımı porselenleriyle geçmişin gösterişli izlerini sofralara taşıyan Richard Ginori, farklı ifadelerdeki ikonik portrelerin yer aldığı popüler ürünleriyle Fornasetti, zengin metal işleme teknikleriyle bezeli göz alıcı aksesuarları ile Michael Aram, sofralara zerafet katan zengin koleksiyonu ile Vista Alegre Atlantis ürünleri arasından sevdiklerinize özel hediyeler seçebilirsiniz.



YILBAŞI STİLİ
Şehirli erkeğin bir gardırop klasiği olan jean, Colin's'in yeni dokuları ve kalıpları ile sportif şıklığı sunuyor. Siyah ve koyu lacivert jeanler, kontrast ve canlı renklerde trikolar, tişörtler, koyu renk deri ve kot ceketlerle kombinleniyor. Colin's erkeği, yeni yıl gecesi tarzını deri eldiven ve berelerle tamamlıyor.





YENİ YILA HAZIR
Starbucks'ın her sene merakla beklenen yılbaşına özgü ürünleri mağazalardaki yerini aldı. Starbucks'ın yılbaşı temalı kahve kupaları ve termosları yepyeni tasarımlarıyla harika birer hediye alternatifi olarak sizleri ve sevdiklerinizi bekliyor. Starbucks'ta yeni yıl coşkusu sadece bu ürünlerle sınırlı değil! Starbucks'ın en popüler kahvelerinden biri olan ve yılın sadece bu döneminde satışa sunulan Christmas Blend çekirdek kahvesi de kahve tutkunları için keyifli bir hediye seçeneği oluşturuyor

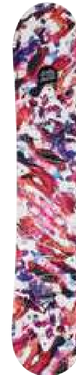


RENK AŞKINA
Graf von Faber-Castell, saf zarafetin simgesi Tamitio marsala kırmızısı ve gece mavisi ile yılbaşı için kalıcı bir hediye seçeneği sunuyor. İnce oluklu göz alıcı yapısı ile dikkat çeken Tamitio marsala kırmızısı ve gece mavisi kalemler özenle seçilmiş malzemeleri, birden fazla işlemle cilalanan yenilikçi boya tekniği ile dayanıklı ve mat bir yüzey sunuyor. Yüksek kaliteli paslanmaz çelik, rodrum kaplı kalem ucu ve üst kapak çevrildiğinde hazneden hafifçe kayan kartuş özelliği ile pürüzsüz, yumuşak bir yazım konforu sağlıyor.



KLASİKLER ÖLMEZ
Gamze Saraçoğlu tarafından İnci Deri'ye özel olarak tasarlanan "zamansız ve ikonik" deri ceket koleksiyonu, kusursuz kesimi ile kadınlarda feminen, erkeklerde ise asi duruşu ile akılları çeliyor. Büyük beden ve dar kesim modeller "tek parça" ile stil ikonu olmayı vaat ediyor. Cool tanımının gayri resmi üniforması "kült parça" deri ceketler bu sezon herkesin gardırobunda olması gereken yegane parçalar arasında yerini alıyor.





KIŞA DAİR HER ŞEY
Su geçirmez botlar,sıcacık tutan montlar, rengarenk bereler,eldivenler, farklı kullanıma uygun bisikletler, scooter'lar, çadırlar, katlanabilir sandalyeler, patenler, kaykaylar, trambolin, şekillendirici taytlar, koşu giysileri ve aksesuarları, yoga ekipmanları, raket sporlarına dair ürünler, kayak esnasında kolayca öne dönebilen sırt çantaları, aksiyon kameraları, kayaklar, snowboardlar, kayak gözlükleri, rengarenk çanta ve bavullar ve sevdiklerinizi mutlu edecek daha pek çok hediye seçeneği uygun fiyatlara Decathlon mağazalarında.

Hazırlayan: Elif Gürsoy

Hafta sonu nereye gitsek?

Şehrin yoğunluğundan kaçıp, kısa bir süre de olsa kafanızı dinlemek için yakın bir yerlere gitmek istiyorsanız önerilerimize göz atın!

Temposu yüksek İstanbul yaşamından biraz olsun uzaklaşıp, doğayı, sessizliği, kimi zaman da kuş ve dalga seslerini dinlemek sizin de hakkınız. Karmaşadan uzaklaşmayı, kendi içine dönmeye çalışmayı, rahatlamayı kim istemez ki? Tüm bunları binlerce kilometreye gitmeden yapabilir, etrafınızdaki güzellikleri keşfedebilirsiniz. İstanbul ve çevresinde yaşadığınızı varsayarak, hafta sonu hoşça vakit geçirebileceğinizi düşündüğümüz birkaç rota sıraladık. Evet, nereye gidiyoruz?

AĞVA



Nerede kalabilirsiniz?
Ağva Greenline Guest House
Park Mandalin Hotel
Mints Hotel
Mi Norte Exclusive Boutique Ağva
Forest Lodge

İstanbul'un kuzeyinde, Göksu ve Yeşilçay derelerinin ortasında bir sahil kasabası. Sessizlik ve sakinliği, doğayla bütünleşmiş bir şekilde deneyimlemek istiyorsanız, İstanbul'a 100 km uzaklıktaki Ağva tam size göre. Kilim Koyu, Gelin Kayası ve Saklı Göl mutlaka görmeniz gereken yerler arasında.

Ağva, Latince "iki dere arasına kurulmuş köy" ve "su" anlamına geliyor. Göksu ve Yeşilçay dereleri Ağva'dan geçip Karadeniz'e dökülüyor. Derelerde kano veya deniz bisikleti ile gezinti yapılabiliyor. Motorlu teknelerle birkaç saatlik gezintiler organize edilebiliyor. Kilimli ve Kadırga koyları, yürüyüş için çok elverişli.

KARASU



Marmara Bölgesi'nin Batı Karadeniz ile birleştiği yerde, Sakarya'nın kuzeyinde yer alan ilçe toprakları hafif dalgalı alçak alanlardan oluşmuş Karasu, Maden Deresi ve Küçükboğaz Gölü ile ünlüdür. İstanbul'a 280 km uzaklıktaki Karasu, geniş kumsalları ile dikkat çeker. Yakın bölgede yaşayanların yazları denize girmek için tercih ettikleri yerlerin başında Karasu geliyor.

Nerede kalabilirsiniz?
Carpediem Diamond Hotel
Demir Pansiyon
Diapolis Hotel
Tahura Park

MAŞUKİYE



İstanbul'a 100 km uzaklıkta yer alan Maşukiye, son yıllarda İstanbul'a yakın oluşuyla dikkat çeken yer arasında. Kartepe kayak tesisi ile birlikte kışın oldukça ilgi görüyor. Kış sezonu dışında ise beyaz örtünün yerini bıraktığı yeşil ile doğa aşıklarına hitap ediyor. Hafta sonu için niyetiniz bolca oksijen almaksa Maşukiye iyi bir tercih olabilir. Hele bir de alabalık seviyorsanız, yemeden dönmemenizi tavsiye ederiz. Bir de Sapanca Gölü etrafında bir yürüyüş turu yaptınız mı tamam...

Nerede kalabilirsiniz?
The Green Park Resort Kartepe
Elgarden Hotel & Residence
Cevizdibi Hotel
Yazıcılar Hotel
Sessiz Ev Çiftlik Hotel

KIYIKÖY

İlk adı ışıltılı, kutsal ve güzel yer anlamına gelen Salmydessos iken, M.Ö. 400'lerde Helenler bu bölgeye ''Bal yiyenlerin yurdu'' ve ''Darı yiyenlerin yurdu'' dermiş. İstanbul'a 164 km uzaklıkta yer alan Kıyıköy, korunmuş mimarisi, lezzetli balıklarıyla hem göze hem damağa hitap ediyor. Trakya'da Karadeniz kıyısında, Kırklareli Vize'ye bağlı şirin bir yolan Kıyıköy, Pabuçdere ve Kazandere'deki piknik alanları ve bisiklet turlarıyla hafta sonunu dolu dolu geçirmek isteyenlerin adresi oluyor.

Nerede kalabilirsiniz?
Kıyıköy Resort Hotel
Atakale Butik Hotel
Köy Evi Country House
Hotel Endorfina



KANDIRA - KEFKEN



Nerede kalabilirsiniz?
Kerpe Diem Butik Hotel
Lapina Apart Pansiyon
Kandıra Butik Hotel
Şamdan Termal Hotel

Çam ormanlarıyla çevrili Kandıra, Kocaeli'ye bağlı. İstanbul'dan bir buçuk saat uzaklıktaki Kandıra, Kocaeli'nin sanayileşmeyen, doğal kalmış bölgelerinde yer alıyor. Cebeci, Bağırganlı, Kefken, Kumcağız ve Kerpe sahilleriyle ünlü Kandıra'nın yoğurdunu mutlaka denemelisiniz. Buraya kadar gelmişken diğer bir yerleşim yeri olan Kefken Adası'nı da ziyaret edebilirsiniz. Adını çevredeki kayaların renginden alan Kefken'de kale surları, sarnıç kalıntıları ve deniz feneri de mutlaka görülmeli.

Kırmızı bisikleti takip et!

Röportaj: Pelin Çini

Geçtiğimiz ay Levent'te açılan 'indoor cycling' stüdyosu RedBike'ı ziyaret edip, kurucu ortaklar Levin Tahmaz ve Pelin Çini ile 'kırmızı bisiklet' hakkında konuştuk.



Öncelikle hayırlı olsun. Sohbete kısa bir süre önce faaliyete geçen RedBike'ın hikayesini dinleyerek başlayalım...
LEVİN TAHMAZ: Ben Maslak'ta hizmet veren Türkiye'nin ilk indoor cycling (kapalı alanda bisiklet) stüdyosunun kurucularındanım. Daha huzurlu ilerleyebilmem için kurumla yollarımızı ayırmamız gerekiyordu. Tam o esnada da Pelin ile tanıştık. Dersime girmek için istediğini internetten söylemişti ve geldi. Sanırım onu biraz yordum (!) Akabinde de önce arkadaş sonra ortak olduk.
PELİN ÇİNİ: Çok uzun bir süredir hayatımdaki en düzenli şey spor. Mutlaka bir salona üyeyimdir ve mutlaka en az haftada 4 gün salonda terliyorumdur. Levin'i internetten takip ediyordum, bisiklet derslerini görüp "Mutlaka gitmeliyim" diyordum. Sonunda denk geldik. Ben üye olurum diye gitmiştim ama işin sonunda 'ortak' oldum. Ama iyi ki de olmuşum!

Crossfit Balaban Levent'in içindesiniz. Balaban ile bu yol arkadaşlığı nasıl oluştu?
PELİN ÇİNİ: Ertan (Balaban) "Bu sektörde böyle insanlar daha çok olsa ya!" dedirten biri. Ben onu da önce internetten tanıdım. O dönem yazdığım bir blog için kendisiyle röportaj yapmıştık. Akabinde de Levin ile RedBike'ı kurma aşamasında aklıma onunla ilerlemek geldi.
LEVİN TAHMAZ: Ertan ile yıllardır zaten tanışıyoruz. Balaban olarak çok başarılı bir yol izliyor. Crossfit ve cycling de kitlesi birbirine paralel iki spor dalı. İkisi de ülkemizde yeni yeni gerçek anlamda (!) tanınıyor. Doğru bir iş birliği olacağını düşündük. O da meğer aynı fikirdeymiş. Geçtiğimiz ay ortası itibarıyla Levent'teki şubenin üst katındaki yerimiz aldık.

Stüdyo kaç kişilik? Üyelik sisteminiz nasıl? Bir dersin süresi nedir?
LEVİN TAHMAZ: Klasik spor salonlarından farklı bir üyelik sistemi ile çalışıyoruz. Yıllık binlerce lira vermeniz gerekmiyor ki bence bunun pozitif etkisi büyük. Ders başına ödeme yapabilir, memnun kalırsanız 5 ya da 10'luk ders paketlerimizden alabilirsiniz. Hem telefonla hem de internet üzerinden rezervasyon yaptırılıyor. Ancak şunu belirtelim ki rezervasyon yaptırmaları şart...
PELİN ÇİNİ: Üye pozisyonundan yönetici pozisyonuna yeni geçmiş biri olarak Levin'e katılıyorum. Binlerce lira verip "Belki giderim" demek bizim alıştığımız bir şey. Burada ise sanki sinemaya gidermiş gibi arayıp yer ayırtıyor ve 500-600 kalori harcayıp hayatınıza devam edebiliyorsunuz. Sinema örneğini vermemin sebebi de şu müşterilerimiz de bu işi böyle görüyor. Mesela geçenlerde doğum günü partisi

DERS PROGRAMI

PAZARTESİ	12:15 **Myride** - *Levin*	18:30 **RedBike Türk** - *Levin*	19:30 **RedBike Stronger** - *Beril*
SALI	12:15 **RedBike Express** - *Beril*	18:30 **RedBike Concept** - *Levin*	19:30 **RedBike Türk** - *Yeliz*
ÇARŞAMBA	12:15 **RedBike Express** - *Deniz*		19:30 **RedBike Türk** - *Levin*
PERŞEMBE	12:15 **RedBike Fatburn** - *Beril*		19:30 **RedBike Türk** - *Yeliz*
CUMA	12:15 **RedBike Express** - *Deniz*	19:00 **RedBike Zen** - *Levin*	
CUMARTESİ	13:00 **RedBike Türk** - *Levin*	14:00 **RedBike Türk** - *Beril*	
PAZAR	13:00 **RedBike Türk** - Deniz/*Levin*		

RED BIKE ders rezervasyonları için:
0212 279 10 95 ya da *followtheredbike@gmail.com*



Sizi gazeteci ve televizyon programcısı olarak tanıdık. Bambaşka bir sektöre girdiniz....
PELİN ÇİNİ: Hayatımın en huzurlu dönemlerinden birini yaşıyorum. Çok risk alan biri değilimdir. Güvenli alanımdan çıkmayı kolay kolay tercih etmem ama bu defa değişiklik yaptım. Çok da iyi oldu! Ocak ayında tüp mide operasyonu geçirdim. Yaklaşık 30 kilo verdim. Sosyal medyadan insanlar yorum yapmaya ve benden ders almak istemeye başladılar. Hemen Fitness Akademi'de ACE sertifika programına yazıldım tam bu sırada da Levin ile tanışıp RedBike'ı kurdum. Her şey ışık hızıyla oldu diyebilirim. Yakında eğitimi tamamlayınca kişisel eğitmen olarak insanlara antrenman yaptırabileceğim. Bu arada televizyon bitmiş değil hayatımda. Her an sürprizlere açık olun derim!



yaptık. İnsanlar yerlerini ayırtmışlar önce Levin bizi su gibi terletti ardından da pastadaki mumları üfledik.

Programda isimleri farklı dersler var. En popüler olanı hangisi? Gelecek olanları neler bekliyor?
PELİN ÇİNİ: Bol ter bekliyor bu kesin! Şaka bir yana, ben Levin ile ilk ders yaptığım da çıkışta "Bugüne kadar bisiklet yapmamışım" dedim. Böyle bir ter olamaz. Ama en az kadar ter kadar mutluluk hormonu da salgılıyorsunuz söyleyeyim. Sırf bu yüzden 12:15 ekspres dersleri koyduk. Plazalarda çalışan, stresten biraz olsun uzaklaşmak isteyenler için ideal 'öğlen tatili' planımız bu. İsminden de anlaşılacağı üzere diğerlerinden daha kısa ama en az onlar kadar yoğunlar. Gel terle, çık duşunu al ofiste gününe daha sakin devam et. En popülerse şüphesiz RedBike Türk.

LEVİN TAHMAZ: RedBike Türk benim yarattığım konsept bir ders. 90'ların unutulmaz pop şarkıları ve günümüzde gece kulüplerinde çalan Türkçe şarkıların hepsini dinleyebilirsiniz. Zaten dersin en önemli özelliklerinden biri de insanlar hem pedal çeviriyor hem de şarkılara eşlik ediyor. Sırf bunun için gelen öğrenciler oluyor. Ders öncesi sosyal medyadan istek parça yapanlar da cabası... Onun dışında RedBike Zen dersinden de mutlaka bahsetmek isterim. İsmini görünce sakin bir ders olduğu düşünülebilir ancak aslında mesele çok farklı. Belli bir ritim eşliğinde nefes alırken aynı ritim ile pedal çevirmek üzerine kurulu bir ders Zen. Yani bir anda performansınızın en tepe noktasına çıktığınız ve bu sırada doğru oksijen alımı ile yağ yakımını yönlendirdiğiniz bir ders. Deneyimli öğrencilerime öneriyorum.

Ülkemizde indoor cycling konusunda yeterince gelişmiş eğitmen yok deniliyor. Bir master trainer olarak durumla alakalı fikrinizi merak ediyoruz...
LEVİN TAHMAZ: Evet yok maalesef. Hemen eğitim alan kişi sertifikasını almış bile olsa hemen ben oldum diyor. Aslında bu durumda bütün düzeni bozuyor. Türkiye'de uluslararası sertifika verme yetkisi bende, ben herkesi geçirmiyorum. Gerçekten bir ışık gördüğüm ve hak eden kişilere veriyorum sertifikalarını. Yani parayı aldım sertifikayı verdim ya da parayı bastırdım aldım sertifikayı diye bir durum söz konusu değil. Beni bu durumdan dolayı çok sevmezler babamın oğlu olsa bile geçirmem. Gerçekten dediğim gibi bir ışık görmem gerekli. Ancak ışık gördüğüm insanlarda 2 gün sonra havalanıyorlar ama bu iş için bir emek gerek. Zor işler anlayacağınız... Master trainer olmak için çok ama çok çalışmaları gerekli. **IM**

Sıkı ve güçlü kollara sahip olmak artık sanıldığı kadar zor değil!

YAZI FATOŞ ALBAYRAK
FOTOĞRAF EGEMEN ATİYAR

Yalnızca kadınların değil erkeklerin de korkulu rüyası haline gelen kol sarkmaları spor salonu gündemini meşgul eden sorunlu bölgeler arasında yerini korumaya devam ediyor. Egzersiz yapılmadığı sürece kolay kolay toparlanmayacak, yaşlanma ve yer çekimi ile birlikte de görmekten keyif almayacağımız görüntülere sebep olabiliyor.

Deri ve deri altı dokusu daha gevşek olan kolda oluşan sarkıklıklar genellikle yağ birikimleri ve deri sarkmalarıyla ortaya çıkar. Hareketsizlik, kilo alma, düzensiz beslenme, hormonal değişiklik, hamilelik, hızlı kilo kaybı, yaşın ilerlemesi gibi etkenler de bu bölgenin sarkmasına zemin hazırlıyor. Peki bu can sıkıcı sarkmalardan kurtulmak için ne yapabiliriz? Bu ay sizler için hazırladığım egzersizleri uygulayarak kol kaslarınızı sıkılaştırıp daha hızlı şekle sokabilirsiniz.

Skull crusher ››
Düz bir banka sırt üstü yatın. Ve dambılı omuz hizasında yukarıda turun. Dirseklerinizi dışa doğru açmadan ve göğsünüze yaklaştırmadan dambılı başınızın gerisine doğru yaklaştırın. Ve başlangıç pozisyonuna dönün.





Bent over triceps extension
Bir ayak yüksekte olacak şekilde gövdenizi öne doğru hafifçe bükün. Hareketi uygulama esnasında kollarınızı gövdeye yakın turun ve vücut pozisyonunu koruyun. Hareketi tek kolda uygulayıp daha sonra diğer kola geçin.

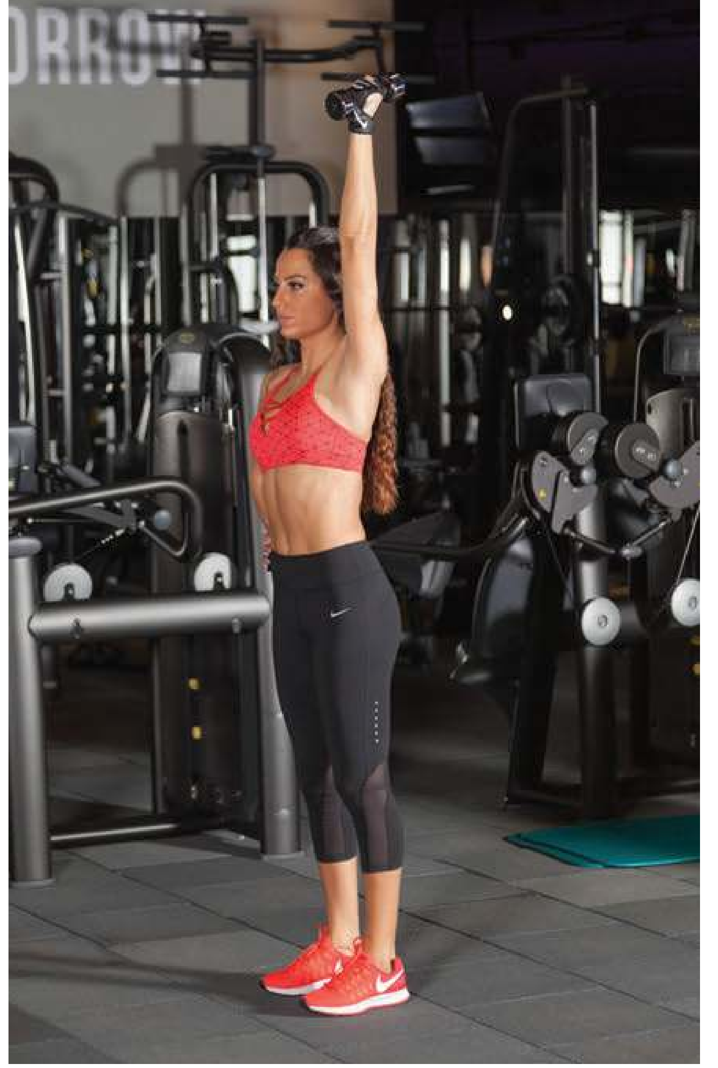




Overhead triceps extension ››

Ayakta uyguladığımız bu egzersiz esnasında dirsekler her zaman başa yakın olmalı. Hareketin ikinci aşamasında dirsekler tam anlamıyla düz olacak şekilde kaslarda tam kasılma hissederek uygulanmalı.





Triceps dips ››

Hedef bölge için en iyi egzersizlerden biri. Bir banktan destek alarak uygulayabileceğiniz bu egzersizi uygulama esnasında dirseklerinizi bükerek kalçanızı yere yaklaştırın. Başlangıç pozisyonuna dönmek için kendinizi yukarı iterken kollarınızın tamamen düz olduğundan emin olun.





Testosteron söylentileri

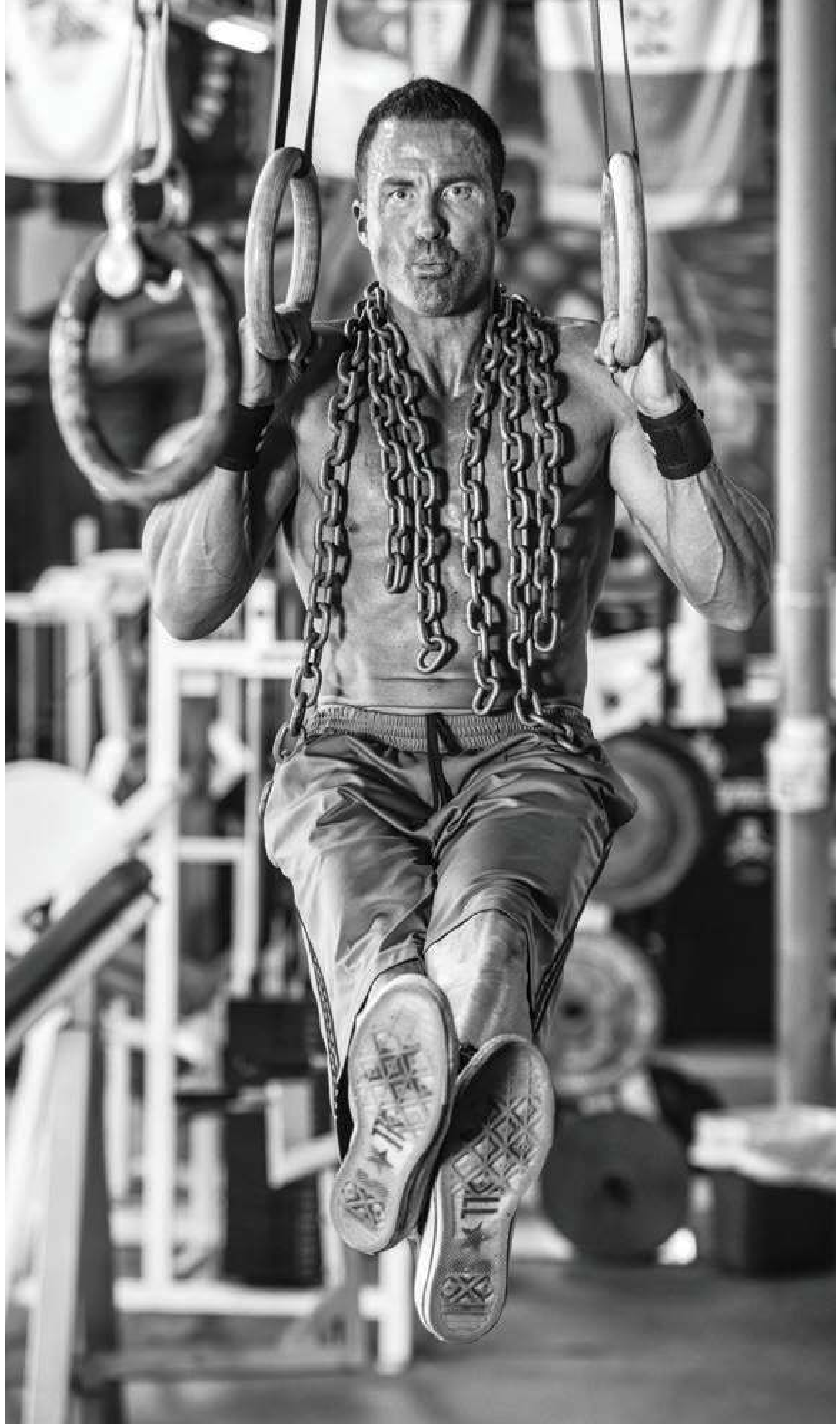
Hazırlayan: Brett A. Osborn, DO, FAANS, CSCS
Jay Campbell

Terapötik hormon tedavisi hakkındaki en yaygın altı safsatayı çürütüyoruz.

Çoğu kişi, sağlık ve uzun yaşam bağlamında testosteron replasman terapisinin (TRT) klinik kullanımı hakkında bir noktada ya yanlış bilgilendirilmiş ya da açıkça yalanla karşılaşmıştır.

Medya, pek çok spor disiplininden profesyonel atletlerin açıkça aşırı kullanım vakaları nedeniyle testosteronu yıllarca karaladı. Evet, testosteron 90'lı yıllarda kontrole tabi madde olarak düzenlendi ve bu nedenle olumsuz bir anlam çağrıştırıyor ama bu durum potansiyel sağlık faydalarını da mı geçersiz kılıyor? Kesinlikle hayır.

Testosteron replasman terapisinin faydaları, hakemli dergilerde halihazırda belgelenmiş durumda ve Definitif Testosteron Replasman Terapisi El Kitabı bunları düzgün bir şekilde bir araya getirmiş. Bu yazıda testosteronun terapötik kullanımına dair bilinen en büyük söylence ve yanlış bilgi olduğunu düşündüğümüz fikirleri inceleyeceğiz.



Söylenti #1: Testosteron terapisi yasa dışı

Testosteron terapisi, bildirildiği sürece, yüzde 100 yasal. Tekrarlayalım, performans artırıcı ajan olarak kullanımından bahsetmiyoruz. Konumuz doktor tarafından reçeteli olarak yazılan testosteron, bilinmeyen bir kaynaktan gelen ve soyunma odasında elde ettiğiniz şişe değil. Amerikan futbolu liginde bir şans elde etmek için çırpınan 22 yaşındaki gençten değil, hipogonadizme dair klinik ve serolojik semptomlar gösteren 40 yaşındaki adamdan bahsediyoruz. Bu, genellikle 35 yaş üzeri erkeklerde görülen ve artan karın bölgesi yağlanması, bitkilik, libidonun düşmesi, kas kütlesinin azalması ve "bilinç bulanıklığını" içeren yaşa bağlı bir grup değişiklik kondisyonu. Sorun şu: Bir önceki nesil, bir sonrakinin kuyusunu kazmış oldu. Kontrolsüz testosteron ve sentetik varyasyonlarının kullanımı, sadece potansiyel olarak insanın hayatını değiştiren ilaç tedavisi üzerindeki denetimi ile bu maddenin kullanımının yasa dışı olduğu varsayımını artırıp medya çılgınlığını hararetlendirmeye yaradı. Sonuç? Binlerce erkek ve hatta kadın, bu yanılgı nedeniyle faydalarından mahrum kalıyor.

Söylenti #2: Testosteron terapisi, cinsel dürtüyü büyük ölçüde artıracaktır

Cialis ve Viagra gibi ilaçlar ile libidoyu iyileştirip sertleşme bozukluğunu gidermeye yardımcı olmaya adanmış kocaman bir sektör var. Periferal damar bozukluğu gibi (ve penise görece zayıf kan akışını etkileyen) genellikle daha sinsi hastalıklar için geçici çözümler mevcut. Testosteron, merkezi mekanizmalar aracılığıyla libidoyu artırır. Evet, beyninizde

milyarlarca testosteron reseptörü var, ama TRT hiçbir şekilde azgın bir şekilde dolanmanıza neden olmayacaktır. Testosteronun terapötik dozları ereksiyon kalitesi ve süresini de iyileştirecektir. Kim tekrar 18 yaşındaki kuvvetine tekrar sahip olmak istemez ki? Ancak testosteron tek başına duymuş olabileceğiniz gibi her derde deva bir cinsel sorun ilacı değil.

Söylenti #3: Testosteron terapisi, kötü bir yaşam tarzını sihirli bir şekilde düzeltecektir

Obezseniz, kötü besleniyorsanız ve düzenli olarak egzersiz (kuvvet ve direnç antrenmanı) yapmıyorsanız, TRT beklentilerinizi karşılamayacaktır. Unutmayın, testosteron replasmanı, yaşlanan erkekler için sadece bir yardımcıdır. Optimal hormon profili, sağlık ve uzun ömür yapbozunun yalnızca bir parçasıdır. Kadın da olsanız, erkek de, insülin hassasiyetinizi azami seviyede tutmak için hala akıllıca beslenip antrenman yapmanız ve aynı zamanda kas kütlenizi korumanız, kronik stresi ortadan kaldırmanız ve uykunuzu yeterince aldığınızdan emin olmanız gerekmektedir. Doktorunuz size sağlıklı yaşam reçetesini verse de, böyle şeyler elbette ki hap kapsül veya enjeksiyon şeklinde alınamaz. Unutmayın, sağlık için emek gerekir.

Söylenti #4: Testosteron terapisi hem kalp krizine hem de prostat kanserine neden olur

Birkaç kusurlu çalışma, erkekler arasında muazzam bir kafa karışıklığına ve sayısız dava açılmasına neden oldu. TRT ve kalp kondisyonları arasında olumsuz korelasyon olduğunu gösteren ezici verilere rağmen, pek çok doktor testosteron yazmada tereddüt ediyor. Aynı yanlış bilgiler prostat kanseri için de geçerli.

TRT ile prostat kanseri arasındaki ilişkiyi ortaya koyan bir çalışma henüz olmadı. Evet, prostat kanseri hormonlara duyarlılığı olan bir tümör; ve evet, TRT tedavi edilmemiş prostat kanseri olanların TRT'yi bırakmalı, ama prostat kanserine neden olmuyor. Testosteron onkojenik olsa, tüm erkekler ergenlik çağında prostat kanseri olmaz mıydı?

Ancak bu elbette tedbirli davranmayı bırakmak gerektiği anlamına gelmiyor. Testosteron replasman tedavisi gören tüm erkekler rutin olarak dijital rektal muayene olmalı ve seri PSA/PSA velosite testlerine tabi tutulmalı çünkü görece artmış serum testosteron seviyesi söz konusu olduğunda ağrısız seyreden bir tümör nadiren ortaya çıkarılabilir. Ancak bu oldukça nadir bir durumdur.

Söylenti #5: Testosteron replasman terapisi kelliğe neden olur

Testosteron terapisi, bildirildiği sürece, yüzde 100 yasal. Tekrarlayalım, performans artırıcı ajan olarak kullanımından bahsetmiyoruz. Konumuz doktor tarafından reçeteli olarak yazılan testosteron, bilinmeyen bir kaynaktan gelen ve soyunma odasında elde ettiğiniz şişe değil. Amerikan futbolu liginde bir



şans elde etmek için çırpınan 22 yaşındaki gençten değil, hipogonadizme dair klinik ve serolojik semptomlar gösteren 40 yaşındaki adamdan bahsediyoruz. Bu, genellikle 35 yaş üzeri erkeklerde görülen ve artan karın bölgesi yağlanması, bitkilik, libidonun düşmesi, kas kütlesinin azalması ve "bilinç bulanıklığını" içeren yaşa bağlı bir grup değişiklik kondisyonu. Sorun şu: Bir önceki nesil, bir sonrakinin kuyusunu kazmış oldu. Kontrolsüz testosteron ve sentetik varyasyonlarının kullanımı, sadece potansiyel olarak insanın hayatını değiştiren ilaç tedavisi üzerindeki denetimi ile bu maddenin kullanımının yasa dışı olduğu varsayımını artırıp medya çılgınlığını hararetlendirmeye yaradı. Sonuç? Binlerce erkek ve hatta kadın, bu yanılgı nedeniyle faydalarından mahrum kalıyor.

Söylenti #6: Testosteron replasman terapisi, erken ölüme neden olacaktır

Iron Man okuyucularının dile getirdiği muhtemelen en büyük korkuları, TRT'nin erken ölüme neden olacağı. Bu düşüncelerin çoğu, medyanın profesyonel atletlerin "anabolik steroid kullanımından ötürü ölmesi" ve korkuyu besleyen diğer kanıtlanmamış beyanları kullanmasından kaynaklanıyor. O çok eski medya vecizesi yine çirkin yüzünü gösteriyor: "Kan varsa, reyting alır." Biz, testosteronun terapötik ve fizyolojik dozunun kullanılmasını salık veriyoruz. Başka bir deyişle, optimum dozunu. Bunun profesyonel atletlerin rekabette öne geçmek için kullandığı doz ve protokollerle hiçbir ilgisi bulunmuyor. Böylesi fizyolojik olarak aşırı dozajlar, sayısız yan etki ile ilişkilendiriliyor ve tıbbi bakımın standartlarına uymuyor. Ter kokulu soyunma odaları ve yeraltı steroid alışverişine dair düşünceleri kafanızdan atın. Biz sadece Dr. Brett Osborn gibi sertifikalı bir doktorun bakımı ve denetimi altında testosteron replasman terapisinden bahsediyoruz. TRT güvenli olmakla kalmayıp yaşam kalitenizi çarpıcı bir şekilde artırabilir, hatta uzatabilir bile. **IM**

Biraz rahatlayın...

Nişantaşı The Sofa Hotel'in içerisinde yer alan Green Spa, şehrin merkezinde iş temposundan uzak, stressiz birkaç saat geçirmek isteyenlerin uğrak yeri oluyor.

Sağlıklı yaşamın kapılarının sonuna kadar aralandığı Green Spa, beden ve ruh ikilisini arındırmak, baştan aşağıya yenilemek için en doğru adreslerden biri. Sektörde 20 yıldır hizmet veren Ebru Özcan koordinatörlüğünde ve her biri özenle seçilmiş uluslararası Spa standartlarında eğitimli uzman ekibi ve terapistleri, (Hintli, Balili, Thailandlı) ile The Sofa Hotel bünyesinde doğal yaşamın derinliklerini iniyor.

Klasik ve geleneksel tüm dünya masajları, kişiye özel Türk Hamamı'nda keseli-köpüklü hamam sefası, yaşlanma karşıtı aktif ajanlarla farklılık yaratan yüz ve vücut bakımları, pilates dersleri ve kapalı havuzu ile tam bir sağlık hizmeti veriyor. Son dönemde dünya starları tarafından özellikle tercih edilen Abhyanga masajı, Hindistan'dan özel olarak getirilen hintli terapistler tarafından yapılıyor ve uzun süre etkisini yitirmeyen bir rahatlama ve ferahlık sağlıyor.

Haftanın 7 günü 07:00-22:00 saatleri arasında hizmet alabileceğiniz Green Spa'nın sizi mutlu edecek hizmetlerinden yararlanmadan önce mutlaka rezervasyon yaptırmalısınız.


Pilates stüdyosu


Kapalı havuz


Masaj odası



Cilt bakımı odası


Fitness salonu

İletişim
Web: www.thesofahotel.com.tr
Telefon: 0212 368 18 18

Röportaj: Elif Gürsoy

Doğru egzersiz hormon dengesini koruyor

Hormonlar, sağlıklı bir metabolizmanın temel unsurlarıdır. Hormonların doğru çalışması için kişinin fiziksel ve metabolik profiline uygun bir egzersiz programı yapması gerekir.

Vücudu şekillendiren fiziksel egzersizler, aynı zamanda hormonların çalışmasını sağlıyor. Uzman kontrolünde doğru planlama ile yapılan egzersiz programları, birçok hormona etki ederek hastalıklardan korunmaya yardımcı oluyor. Memorial Wellness Medikal Fitness Danışmanı Murat Biçer, hormonların çalışmasını olumlu etkileyen egzersiz programları hakkında bilgi verdi.



İsimlerini sıkça telaffuz ettiğimiz hormonlar aslında nedir, ne yaparlar, görevleri nedir?
Hormon; iç salgı bezleri tarafından üretilen, kan dolaşımına salgılanan ve sadece hedef hücrelere etki yapabilen bileşiklere deniyor. Endokrin sistem hormon adı verilen kimyasal aracıları salgılıyor. Belirli doku hücrelerindeki biyokimyasal reaksiyonları, iç ve dış değişime göre düzenlemek için mesajcı denilen etkin kimyasalları sentezleyen ve bunları kan dolaşımına veren bez veya beze şeklindeki kimi organ ve dokuların tümüne endokrin sistem adı veriliyor.

Doğru egzersiz hormon seviyesini nasıl koruyor? Süreç nasıl ilerliyor, vücutta neler oluyor?
Rezistans antrenmanlarda kasın biçim değiştirmesi (remodeling) karmaşık bir durum haline geliyor. Bu durumda; hücre reseptörleri ile farklı hormonlar arasında etkileşim oluyor. Kasa yüklenen ağırlığa spesifik egzersiz yanıtı bir takım faktörlere bağlı. Egzersiz uyarılarının; şiddetine, sıklığına, hacmine, sırasına, şekil ve niteliğine, dinlenme aralığına göre değişir.

Adrenalin hormonu hakkında neleri yanlış biliyoruz?
Katekolaminler adı verilen bu hormonlar genel olarak kardiovasküler sistem ve metabolizma üzerinde farklı etkilere neden olur. Antrene kimselerde adrenalin ve noradrenalin düzeyleri uzun süreli eforlar esnasında daha az artar. Adrenalin düzeyi şiddetli egzersizlerde artar, Noradrenalin miktarı ise, egzersizin süre ve yoğunluğu arttıkça artar, Yüksek güç ve şiddette egzersiz protokollerinin akut stresi sonucu adrenal medulladan katekolamin salınımı artar. Karaciğerden glukozun, yağ dokusundan ise yağ asitlerinin mobilizasyonuna neden olurlar. İskelet kasında glukoz alımını bloke ederler.

Düzenli egzersiz cinsel hormonlar üzerinde de söz sahibi oluyor mu?
Erkeklerde testisler, kadınlarda overler üreme bezleridir. Bu endokrin bezler (gonadlar), cinsiyete özgün fiziksel karakterleri oluşturur. Üreme işlevinin başlamasını ve devam etmesini sağlar.

Her iki cinsiyette de aynı gonadal hormonlar bulunur. Ancak kadın ve erkek de bu hormonların konsantrasyonları farklıdır:
-Testosteron
-Östrojen
-Progesteron

Normal erişkin erkeklerdeki testosteronun salgılanma hızı 4-9 mg/ gün Az miktarda testosteron kadınlarda da hem overden hem de böbrek üstü bezi kabuğundan salgılanmaktadır. Plazmadaki testosteronun %98'i proteine bağlıdır. Testosteron diğer steroidler gibi hücre içindeki bir reseptöre bağlanarak etki yapar. Antrenmansız erkeklerde, direnç egzersizleri ve orta derecede aerobik egzersizler 15- 20 dakika sonra serum ve serbest testosteron düzeyini artırır. Bu artışın mekanizması bilinmemektedir. Şiddetli egzersizin testosteron seviyesine etkileri halen belirsizdir. Kadınlarda plazma testosteron konsantrasyonu erkeklerdekinin yaklaşık olarak onda biri kadardır.

Testosteron kadınlarda egzersiz ile artar. Egzersiz östradiol ve progesteron seviyelerini de artırır. Östrojen ve progesteronun egzersizdeki rolü tartışmalıdır. Östradiol, yağ dokusundan serbest yağ asitlerinin mobilizasyonunu artırır. Periferik dokuların glukoz alınımı engeller. Egzersizde meydana gelen östradiol ve GH seviyesindeki artış da bu şekilde benzer metabolik değişikliklere neden olur.

Egzersiz çok uzun süre devam ediyorsa, nelere dikkat etmek gerekiyor?
Egzersiz yoğunluğu arttıkça kortizol salınımında da artma olmaktadır. Bu artış lipolizi, ketojenezi, ve proteolizisi destekler veya artırır. Aşırı yüksek kortizol düzeyleri uzun süreli egzersizler sırasında (maraton) görülebilir. Egzersiz sonrası 2 saat kadar kortizol seviyeleri yüksek kalabilir. Bu bulgular kortizolün derlenme ve doku tamirinde rol oynayabileceğini göstermektedir.

“260 km’lik deneyim”

Röportaj: Elif Gürsoy

İstanbul Koşu Kuvvetleri geçtiğimiz aylarda düzenlenen Turkcell Gelibolu Maratonu’na giden yolda, bayrak yarışı yaparak 10 kişilik bir grupla tam 260 km koştu! Bu maceranın misafirleri arasında konaklamalarını sağladıkları şirin bir karavan da yer aldı... İstanbul Koşu Kuvvetleri kurucularından Rüya Baraz, Turkcell Gelibolu Maratonu’yla yaptıkları iş birliğiyle ilgili detayları anlattı.

İKK olarak Turkcell Gelibolu Maratonu’na karavanla gitme fikri nereden aklınıza geldi?

Aslında yurt dışında bu tarz yarışlar var. Belli bir uzunluktaki mesafeyi 8-10 kişilik bir grupla bölüşerek en hızlı şekilde koşmaya çalışıyorsunuz. Bildiğimiz bayrak yarışı. Tek farkı, 400 metre yerine çok daha uzun bir mesafe koşuluyor. Bu yarışların arasında en büyüğü ise Amerika’nın Oregon eyaletinde düzenlenen 320 km’lik “Hood to Coast Relay”. Buna aslında senelerdir katılmak istiyoruz fakat henüz fırsatımız olmadığından “Madem biz gidemedik, karavan bize gelsin” diyerek çıktık yola. Bunu yapmak birkaç senedir de aklımızda fakat ülkemizde daha önce böyle bir şey yapılmadığından bizi anlayıp destekleyecek birilerini bir türlü bulamadık. Bir yandan da koşulabilecek mesafeleri düşünürken Turkcell Gelibolu Maratonu’na koşarak gitmek aklımıza geldi. Sloganı “Barış için koşuyorum” olan bu yarışa daha önce dünya çapındaki bayrak koşucusu grup “Peace Run” da barış meşalelerini taşıyarak katıldıkları için maraton organizatörleri bu duruma aşinaydı ve teklifimize çok sıcak baktılar. Böylece onların da desteğiyle 30 Eylül’de Büyükçekmece’den karavanlarımızla yola çıktık.

260K oldukça iddialı bir mesafe. Hiç zorlanmadınız mı?

260 km’lik mesafeyi bölüşerek koştuğumuz için koşu kısmı çok zorlayıcı değildi. Kişi başı yaklaşık 20-25 km koşulmuş oldu. Toplam 10 kişiydik ve herkes ilk başta sırayla yaklaşık 10’ar kilometre koştu. Fakat zorlu olan kısmı, 10 kilometreyi en hızlı şekilde koşmaya çalıştıktan sonra neredeyse hiç dinlenmeden ve düzgün bir şeyler yiyemeden gecenin bir köründe tekrar aynı hızda bir 10 km daha koşmaya çalışmaktı. Bir de üstelik tüm yol boyunca, özellikle de Tekirdağ ve Şarköy civarlarında tek bir düzlük bile yoktu. Kilometrelerce yokuş tırmandık, tabi bir o kadar da indik fakat gerçekten hayli zor bir parkurdu. Ertesi günkü öğlen sıcağından bahsetmeye bile lüzum yok... Çanakkale’ye varırken son birkaç kilometreyi grup halinde koştuk ve artık hepimizin bacakları kaskatı olmuştu, kımıldayamayacak hale gelmiştik.



Bu süreçi başarıyla tamamlamak için nasıl hazırlandınız? Antrenmanlarınız nasıl geçti?

Aslında eylül ve ekim ayları yarış sezonu olduğundan çoğumuz diğer yarışlar için antrenmanlı sayılırdık. Zaten İKK olarak haftada bir grup koşusu yapıyoruz. Bunun dışında herkesin kendi yaptığı kuvvet antrenmanları, hız çalışmaları, uzun koşular var. Fakat koşuya birkaç hafta kala Belgrad Ormanı’ndaki uzun koşularımızı birlikte yaptık ve MD Athletics’te kuvvet antrenmanı günleri düzenledik.

Yol boyunca ne gibi zorluklarla karşılaştınız? Ya da başınıza ne geldi, unutamayacağınız bir anı yaşadınız mı?

Zorlukların en başında tabi ki temel ihtiyaçlar olan yeme, içme, uyuma ve tuvalet molaları vardı. Daha önce de bahsettiğimiz gibi neredeyse 24 saat uykusuz kalıp bir de üzerine koşmak gerçekten kolay bir şey değil. Bu arada bir arkadaşımızın midesi bozuldu ve tabi tuvalet ihtiyacı artınca biraz zorlandı. Gece bazı sakatlıklar oldu ve bir arkadaşımız koşuyu bırakmak zorunda kaldı, yokuşlar nedeniyle yavaşlamalar oldu. Koşu dışında yol boyunca değişik şeyler de yaşadık tabi ki. Projede iki karavandık fakat işten erken çıkamayanlar birkaç saat sonradan gelmek durumunda kaldılar. İkinci karavandaki arkadaşlarımız saat 10 civarında başladılar koşmaya. Bu gruptaki ilk arkadaşımız Mevlüt’ü daha ilk birkaç yüz metrede jandarma durdurup nereye gittiğini sormuş. Mevlüt de barış koşusu olduğunu ve Çanakkale’ye koştuğumuzu söyleyince jandarma kendisine şans dileyerek uğurlamış. Bu arada karavan şoförlerimiz de hem bütün gece aracı sürdükleri için hem de 10-15 km hızla koşucuları takip ettikleri için çok yoruldular ve biraz şikayet etmeye başladılar. Bu tabi bizi de biraz huzursuz etti. Ama sonunda Çanakkale’ye vardığımızda bizi onlarca metre uzunluğunda bir kortej büyük bir coşkuyla karşıladı. Burada Çanakkale Valisi Orhan Tavlı ve Belediye Başkan Yardımcıları tarafından sahnede ağırlandık ve kendileriyle hislerimizi paylaştık. İşin bu protokol kısmını da atlattıktan sonra da hep beraber şampanyalarımızı patlatıp güzel bir hamam keyfi yaptık. **IM**

İstanbul Koşu Kuvvetleri adına Runkeeper’da bir hesap açıp sosyal medya hesaplarımızdan bizi takip etmek isteyenlerin buradan edebileceklerini duyurduk. Yola çıkmadan önce herkes uygulamayı indirip koşarken telefonlarıyla koştu. Böylece yerimizi merak edenler gece boyunca bizi izleyebildiler. Ayrıca yine sosyal medya hesaplarımızdan canlı yayınlar yapıp konumumuzu paylaştık.

Önder Akgün



SAVAŞIR GİBİ SPOR YAPANLAR, SPOR YAPAR GİBİ SAVAŞIRLAR...

Çuval olma, efsane ol...

Deniz Harp Okulu'ndan mezun olup SAT kursunu birincilikle kazanıp, birinci bitirmiştir. Donanma'da SAT komandosu olarak görev aldı. 2010 yılına kadar donanmada değişik birimlerde bulundu ve kendi isteği ile ayrıldı. Lisanslı Atletizm, Hentbol, Basketbol, Karate, Hazırlayan: - *Yüzme, Dz Pentatlonu, CMAS 2 Yıldız Dalış Eğitmeni, profesyonel olarak dağcılık/hayatı idame ile uğraşıyor. Fitness Head Coach/ Advisor ve GFHC Academy'de eğitim koordinatörlüğü yapıyor. Bootcamp konusunda da çalışmakta aynı zamanda "Sağlığa Adım At" isimli kitabı yazarı.*

Barfiks, bir yere asılarak vücudumuzu en az çene hizasına kadar çekme hareketidir. Bu hareket, kuvvet gerektirdiği için tamamen desteksiz ve atıl bir durumdan yukarı doğru çıkmayı hedeflediği için oldukça zordu.

SAT kursu boyunca en çok yaptırılan iki hareketten biridir. Diğer hareket olan şınav ile ilgili programı geçen ay ki sayımızda paylaşmıştım. Zorlu SAT kursu boyunca sürekli duymaya alışık olduğum "Kendini yukarıya dahi çekemeyenin bir başkasına hayrı olmaz, hadi be herif, çuval gibi asılıp durma" gibi iltifatlar iç dinamiklerinizi ateşlerken daha fazla ve bir tane daha fazla çekmeye sizi motive eder. Uçurumun kenarında, bir ağaç dalında, bir çukurun içinde kendinizi hayal edip gücünüz bitene kadar zorlarsınız. Çoğumuz devasa kol kasları ve gövdeleri olan birçok sporcunun barfiks çubuğu ile küs olduğunu hatta göz yaşları içinde o bölgeden uzaklaştığına tanıklık etmişizdir. Onlardan biri olmak istemiyorsanız "Barfiks Nasıl Çekilir, Başlangıç Seviyesinden İleri Seviye Antrenmanlara Detaylı Anlatım içeren bu yazıyı dikkatle okuyun.

Barfiks hareketini uygularken yük, vücutta sırt bölümünde ve biceps'lerde bulunmasına rağmen özellikle vücudu çene hizasına kadar yukarı çekme esnasında alt trapez, ters majör ve arka omuz bölümüne de baskı uygulanır. Özellikle kanat kaslarını güçlendirmek için çok önemli olan barfiks, ellerin birbirinden uzaklığı ve kavrama pozisyonları olarak birçok değişik çeşide sahiptir.

Barfiks hareketini direkt olarak yapamıyorsanız kendinizi zamanla geliştirebilirsiniz. Özellikle ilk başlarda zorlanıyorsanız bir müddet sadece barfikse tutunarak asılı kalın, kendinizi yukarıya doğru kaldıramasanız bile en azından yukarıya çekmeye çalışın. Bu şekilde zamanla kaslarınız güçleneceği için ilk önce kendinizi yukarıya doğru çekebileceksiniz ardından da çektiğiniz barfiks miktarının sayısını arttırabileceksiniz. Biceps brachii, Brachialis, Brachioradialis, Teres majör, Rhomboid – majör/minör, Trapezius (alt kısım), Latissmus dorsi kas gruplarını çalıştıran barfiks çekme hareketi; barfiks çubuk ve demirlerinde, smith makinesinde Jimnastik halkalarında veya halat istasyonlarında uygulanabilir.

BARFİKS ÇEKERKEN YAPILAN HATALAR
Vücudu gerektiği kadar yukarı çekmemek, aşağıya hızlı bırakmak, nefes alışverişini doğru bir şekilde yapmamak ve vücudun başlangıç şeklini bozmak, vücuda ivme kazandırıp bel vurarak, kaslara binen yükü azaltarak hileli çekmek olarak sıralanabilir. Barfiks çekerken yanlış yapmak, tabii ki bu emeğin boşa gittiğini ve hiçbir kası çalıştırmadığını göstermez. Ancak barfiks çekerek elde edilmek istenilen maksimum kazanç elde edilemez.

BARFİKS ÇEKERKEN DİKKAT ETMENİZ GEREKENLER
EVücut çene hizasına kadar yukarı çekilmeli ve vücut yavaş ve kontrollü bir şekilde aşağıya indirilmeli. Vücut aşağıya bırakıldığında kollar Dead Hang pozisyonu konumunda, yani düz olmalı. Yukarı çekiş esnasında nefes verilmeli, inişte de nefes alınmalıdır. Düzenli en az 10- 15 tane çekecek hale geldikten sonra artık daha da ileriye gidebilmeniz için mutlaka üzerinize ağırlık ya da ağırlık yeleği alarak çalışmaya başlamalısınız.

EN ÇOK TERCİH EDİLEN BARFİKS ÇEKME ŞEKİLLERİ
Açık çekiş (Klasik Barfiks) (Şekil3-4)
Dar çekiş (Şekil5-6)
Ters tutuşla dar çekiş (Şekil7)
Ters tutuşla açık çekiş (Şekil8-9)
Enseye çekiş (Şekil 10-11)

BARFİKS ÇEKMEYİ NASIL DAHA KOLAY HALE GETİREBİLİRİM?
Yardım alarak, birinin desteği ile ayaktan ya da belden ittirerek. (Şekil12)
İstasyon önünde sandalye ya da tabureden tek ayakla destek alarak. (Şekil13-14)
Elastik bantları itici güç olarak kullanarak. (Şekil15-16)
Smith makinesinde vücut ağırlığını ayaklardan destek alarak hafifletip çekerek. (Şekil17-18)

BARFİKS ÇEKMEYİ KOLAYLAŞTIRACAK HAREKETLER
Inverted Row (Şekil 19-20)
Bu hareket arka omuz ve sırt kaslarını güçlendirmenin etkili ve kolay yollarından biridir. Ülkemizdeki spor salonlarında pek sık gösterilmeyen bu hareketi eğer 10 tekrar yapamıyorsanız, arka omuz kaslarınızla göğüs kaslarınız eşit güçte değil demektir.

Nasıl yapılır?
Smith Machine'de barı, elleriniz dışa bakacak şekilde tutun, sırtınızı ve bacaklarınızı bükmeden topuklarınızı yere değdirin. Vücudunuzu düz tutarak kendinizi yukarı doğru çekin ve tepe noktasında yarım saniye durup kollarınız düz olana kadar kendinizi alçaltın.

Laterall Pull Down (Şekil21)
Lat Pull Down hareketi sırt kaslarını en iyi çalıştıran egzersizlerin başında gelmektedir. Doğru bir şekilde uygulandığı zaman oldukça faydalı olacaktır.

Farklı açılarda ve farklı şekillerdeki çalışmaları uygulamamız, tüm sırt kaslarını güçlendirmemiz açısından oldukça önemli ve çok faydalıdır. Sırt bölgeniz güçlenince barfiks çekmeniz de kolaylaşacaktır.

BARFİKS ÇEKMEYİ NASIL DAHA ZOR HALE GETİREBİLİRİM?
Barfikste artık kendinizi bara rahatça çekebildiğiniz sayı 10-15 arası olmaya başladıysa hareketi mutlaka zorlaştırmaya başlamanız gerekir.
Çok yavaş çekip çok yavaş inebilirsiniz
Ayaklarınızın arasına dambıl koyabilirsiniz (Şekil 22-23)
Belinize kemerle plaka ağırlık asabilirsiniz (Şekil24-25)

Boynunuza zincir asabilirsiniz.(Şekil26-27)
Bir arkadaşınızın asılmasını , sizi aşağıya çekmesini isteyebilirsiniz.(Şekil 28)
Havlu, (Şekil 29-30)
Halat, (Şekil31-32)
ya da daha kalın bir tutamak kullanıp kavrayış gücünüzü geliştirebilirsiniz.(Şekil 33-34)

A dan Z ye BARFİKS PROGRAMI
EN BASİT PROGRAM
Hedef, 1 barfikse ulaşmak,
1.yol
Eğer 1 tek barfiks bile çekemiyorsanız yapacağınız şudur: Inverted row hareketini 4 set yapabildiğiniz kadar yapın ve aralarda 2 dakika dinlenin. Lat pull hareketini ise 4 set 6-8 tekrar yapın. Bu tekrar sayısında yapabileceğiniz ağırlığı kendiniz seçin.

2.yol
Yardım alarak, birinin desteği ile ayaktan ya da belden ittirerek.
İstasyon önünde sandalyeden-tabureden tek ayakla destek alarak.
Elastik bantları itici güç olarak kullanarak.
Smith makinesinde vücut ağırlığını ayaklardan destek alarak hafifletip çekerek.
Yarım barfiks çekerek ya da sıçrayıp barfiks demirine çıkıp yavaşça inmeye çalışmak. (Biz bu tekniğe negatif tekrar diyeceğiz.) Her iki yolda da amacımız tek bir barfiksi tam ve düzgün olarak çekebilmek.

1-BAŞLANGIÇ PROGRAMI
Maksimum 1-2 barfiks çekenlerin izleyeceği programdır.
1.Gün 5 set (1 negatif tekrar/ 1 barfiks) olacak şekilde aralarda 60 saniye dinlenin.
2.gün 5 set (1 barfiks / 2 negatif tekrar) olacak şekilde aralarda 60 saniye dinlenin.
3.gün 4 set (1 barfiks / 2 negatif tekrar) + 1 set maksimum barfiks aralarda 90 saniye dinlenin.

Bu 3 günlük master programı, 3 gün On, 1 gün Off olmak üzere 6- 8 hafta olacak şekilde uygulayın. Her 3 günün birinci gününde 1 barfiks artırın. Her 3 günün 2. gününde 1 negatif tekrar ve 1 barfiks artırın. Her 3 günün 3. gününde 1 set maksimum yapın ve diğer setlerde 1 tekrar artırarak yapın. Dinlenmeler aynı yukarıda olduğu gibi devam etsin. Bu programı 6- 8 hafta ya da 10 sayısına ulaşana kadar yapın bir sonraki aşama Barfikste profesyonel olmaya sizi götürecek aşağıdaki diğer program olan ileri seviye programıdır.

2-İLERİ SEVİYE PROGRAM
En az 10 barfiks çekenlerin uygulayabileceği programdır. Bu program haftada 4 gün uygulanmalıdır. Aksi belirtilmedikçe hepsi klasik barfiks şeklinde yapılmalı.
1.gün
5 set x maksimum efor, aralarda 90 saniye dinlenin (İlk set 13 tane çekin 90 saniye dinlenin ve bir sonraki set gene maksimum ne çıkarsa onu yapın ve bu savaşı 5 set boyunca ağlamadan sürdürün.
2.gün
Piramit yapılacak 1 set 1 tekrar. 10 saniye dinlenin. 2 set 2 tekrar 10 saniye dinlenin. Bu setlerde set sayısı ve çektiğiniz barfiks sayısı aynı olana kadar devam edin. Örnek: 8. set 8 tekrardan sonra yapamayıp piramidi bozarsanız o zaman maksimum çekebildiğiniz kadar çekip piramidi öyle terk edin.
3.gün
OFF
4.gün
Maksimum çekebildiğiniz miktarı belirleyin. Örneğin, bu sayı 15 olsun. Üçte birini bulun. Bu sayı 5 olsun. Değişik şekillerde (bahsettiğim 5 farklı şekilde) barfiksi 5 tekrarlı aralarda 60 saniye dinlenerek ve her bir şekilde 3 er set yaparak tamamlayın.

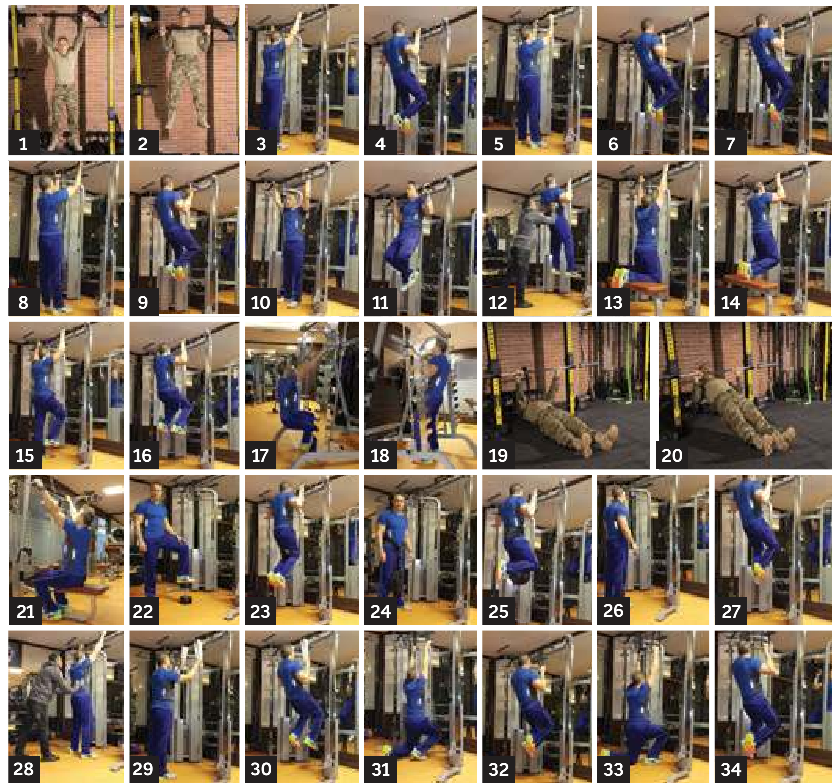
DEĞİŞİK ŞEKİLLERDE 3×5 TEKRARLI 60 SN DİNLENMELİ BU ÇALIŞMA SİZE ÇOK BÜYÜK GÜÇ KATACAK OLAN GÜNDÜR.

5.gün
Maksimum çekebildiğiniz miktarı belirleyin. Örneğin, bu sayı 17 olsun. Üçte birini bulun. Bu sayı 6 olsun. O zaman 6 tekrarlı ve yapabileceğiniz maksimum sayıda seti 60 saniye dinlenerek tamamlayın. Eğer bu set sayısı 9'u buluyorsa o zaman haftaya kullanacağınız maksimum sayınıza 1 ekleyebilirsiniz demektir. 20 sayısına ulaşmasını beklemeyen arkadaşlar 10-15 sayısına ulaştıktan sonra aşağıdaki programa devam edebilirler.

ELİT SEVİYE PROGRAM
Ağırlık ya da zorlaştırıcı yöntemleri, gün aşırı uygulayacağınız bu programda kendinize uygun ağırlık miktarlarını belirleyip 5 set maksimum eforunuzla ve aralarda 2 dakika dinlenerek güçlenmeye devam edebilirsiniz.

1.**gün**
5 x max. tekrar (zorlaştırıcı yöntemlerden birini seçerek)
2 gün:
Off
3.gün
1. günün aynısı
4.gün
2. günün aynısı… olarak devam edin.

Hedeflenen sayıya ulaşıp ulaşmadığınızı test etmek için 2.haftadan itibaren her hafta ilk antrenman gününüzde test yapıp maksimum barfiks sayınızı öğrenin.Hedeflediğiniz sayıya ulaşana kadar Elit seviye programını yapmaya devam edin. Aşama aşama verdiğim bu barfiks programlarını ben Sat Kursu boyunca adım adım kendi üzerimde uygulamıştım. O yüzden tereddütsüz uygulayabilirsiniz. **Barfikste bu sayede ulaştığım sayı düzgün olarak tam 45 adetti. Evet hep ne diyoruz, vazgeçme, erteleme, üşenme…**



Ziya Yazıcı



Altın değerinde bilgiler

Gün içinde fark etmeden yaptığınız yanlışlar, beden sağlığınızı olumsuz yönde etkileyebilir!

Marmara Üniversitesi BESYO'dan 1993'te mezun oldu. Türkiye'nin ilk milli erkek fitness sporcusu olup bu dalda beş kere Türkiye şampiyonu, bir kere Balkan şampiyonu, bir kere Avrupa beşincisi, bir kere dünya dördüncüsü olmuştur. İstanbul Üniversitesi BESYO'da beş yıl öğretim görevlisi olarak çalıştı. 20 yıldır fitness eğitmenliği yapmaktadır. Halen egzersiz danışmanlığı, kişisel eğitmenlik (personal training), kurumlara özel danışmanlık, sağlıklı kilo verme ve alma programlaması, ağrı veya sakatlık durumuna göre risk analizi ve egzersiz planlaması ve ayrıca akrobatik cimnastik eğitmenliği yapmaktadır



Bazı hareketler veya duruş bozuklukları hiç ummadığınız ve size anlamsız gelen, nedenini bulmakta zorluk çekebileceğiniz ağrılara veya farklı şikayetlere yol açabiliyor. Örneğin; başınızı öne eğerek telefon ile meşgul olursanız, uzun süre kitap okursanız, el örgüsü ile uğraşırsanız, ciddi yan etkiler ile karşılaşabilirsiniz. Sebebi ise boynunuzda var olan bazı kasların aşırı gerilim ve zorlanma sonucu kasılmalarıdır. Etkileri ise; baş ağrısı ve dönmesi, mide bulantısı, vertigo, kamburluk, sırt ve boyun ağrıları, karın ve göğüs ağrısı, boyun tutulması olarak sıralanabilir.



FOTOĞRAF: EGEMEN ATİYAR

Boyun kaslarınızda hassasiyet var ise kum torbasına veya tutulan elliklere atılan yumruklar sonucu strenocleidomastoideus ve scalenius kasları zorlanacağından omuzunuzun ön bölümünde ağrı oluşabilir. Ayrıca, dambıl veya cablo fly (kablo yana açış) hareketlerinden uzak durmalısınız.

Uzun süre araba kullanmak, hızlı yürümek bacağınızın önünde bulunan tibialis anterior kasını yorabilir ve ayak düşmesi sebebi ile yürürken veya merdiven çıkarken takılmalar sonucu düşüp yaralanmanıza yol açabilir. Bu kasınızı çok yormamak için kışın bot gibi ağır ayakkabılar giydiğinizde hızlı yürüyerek bir yere yetişmeye çalışmayın.



Bilgisayar ekranı veya televizyon ekranına dik açıda değil de; yan oturup başı çevirerek bakmak, boynun yanlarındaki kasların aşırı gerilim ve zorlanma sonucu kasılmaları söz konusu olabiliyor. Sternocleidomastoideus, scalenius, levator scapulae, splenius capitis ve servicis,vb. kaslarının kasılması sonucu yan etkiler oluşabiliyor. Sonucunda ise; baş ağrısı ve dönmesi, boyun tutulması, omuz önü ağrısı, el ve parmak uyuşması, göz ağrısı ve kulak ağrısı meydana gelebiliyor.

Kolunuzu yukarı kaldırarak yaptığınız işler (araba sürerken her iki elinizle direksiyonun üstünden tutmanız, tenis oynarken servis atmanız vb.) sonucunda, infraspinatus kaslarının zorlanmasıyla omuzunuzun arka bölgesinde ağrılara yol açabiliyor.



Çanta, valiz vb. ağır yükler kaldırmanız sonucu supraspinatus kasını zorlayıp omuzunuzun üst ve yan bölümü ile birlikte kolunuzda ağrıya sebep olabilirsiniz. Ani güç uygulamalarından ve uzun süre ağır yük taşımaktan kaçınmanızda fayda var.



Sert yüzeyde uzun süre oturmak, hızlı ayak hareketleri ile yüzmek sonucu poponuzu (gluteus maximus kası) incitebilir ve bu kasta kasılmalara yol açabilirsiniz. Poponuzda yanma hissi ve ağrı, doğru oturma pozisyonu bulamamak ve topallama gibi olumsuz durumlarla karşılaşabilirsiniz.

Hazırlayan: Burçin Sel



Mini Röportaj: Güliz Ayla



Güliz, hayatımıza girmeye ne zaman karar verdin?
İlkokuldayken "Ben şarkıcı olacağım'' dedim. Çünkü kafama taktığımı yaparım. Kötü mü ettim yani hayatınıza girip? (gülüyor)

Müzisyen olmaya karar vermek desem? Nasıl başladı?
Şarkı söylediğimi keşfettiğimde çok küçüktüm. Bu işten başka hiçbir şey yapamayacağımı çok erken anladım. Bir daha dünyaya gelsem yine şarkıcı olurdum! İnsanın sevdiği işi yapması en kıymetli şey bence. Hayata karşı inanılmaz motivasyonunuz oluyor.

Sıla Gençoğlu ve Efe Bahadır ile nasıl bir araya geldiniz?
Ortak bir müzisyen arkadaşımız tanıştırdı. Ben albüm yapmak istiyordum, onlar da prodüksiyon yapabilecekleri birini... Tanıştık, kafalarımız güzel uyuştu ve çalışmaya başladık.

Son kliplenen şarkın "Sevgilim" hikayesi nedir?
"Sevgilim'', sevgiliye söylenen güzel bir iltifat şarkısı bence. Karşı tarafı yücelten, onun iyi hissetmesini sağlayacak sözler içeriyor. Tamamen bu duygularla yazdım. Ben de böyle bir sevgiliyimdir çünkü, sevdim mi tam severim! Karşımdaki iyi hissetsin diye elimden geleni yaparım.

Sana müzik sektöründe bir yenilik yapma hakkı verilse ne yapmak isterdin?
Nasıl yapacağımı bilmiyorum ama duymadığımız onlarca yetenekli müzisyen ve şarkıcıları duyurmak için bir şeyler yapmak isterim.

Sporla aran nasıl?
İyidir. Çok spor yaptım. Şu aralar tenise sardım. Bunun dışında yürüyüş ve bisiklet en sevdiğim ve düzenli olarak yaptığım şeyler. Salon sporu sevmem, sıkılırım. Bana açık hava ve hareket lazım. Bir de kafamı dağıtacak bir şey. Boks yaptım mesela, inanılmaz iyi geldi, bir şey yumruklamak ne güzelmiş!

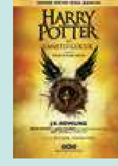
Bir sporcu olsaydın hangi sporu yapardın?
Şu an tenis oynadığım için tenis diyorum tabi. Ama voleybol takımında olmak da isterdim ya da jokey olmak isterdim mesela...

Hayran olduğun bir sporcu var mı?
Federer. Yine tenis yüzünden... Küçükken de Hagi'ye hayrandım, Galatasaray'lı olunca...

Son olarak; yakın zamanda Güliz Ayla hayatımızda hangi yenilikler ile yer alacak?
Yeni albüm gelecek. Yakın zamanda kaydetmeye başlayacağım. Şu an önümde ki en önemli proje o. 2017'nin ilk aylarında gelir diye düşünüyorum.

Okusan ne güzel olur...

1 *Harry Potter ve Lanetli Çocuk* - J.K.Rowling



Sekizinci Hikâye. On Dokuz Yıl Sonra...

Harry ait olduğu yerde durmayı reddeden bir geçmişle boğuşurken, en küçük oğlu Albus da istemediği bir aile mirasının yükünü omuzlarında taşımakta zorlanır. Geçmişle gelecek uğursuzca iç içe geçerken hem baba hem oğul tedirgin edici bir gerçeği, bazen karanlığın beklenmedik yerlerden geldiğini öğrenir.

"Harry Potter ve Lanetli Çocuk", J.K. Rowling, John Tiffany ve Jack Thorne'a ait yeni bir özgün hikâyeden yola çıkarak Jack Thorne'un yazdığı yeni bir oyun. Bu oyun sadece sekizinci Harry Potter hikâyesi değil, aynı zamanda tescilli olarak sahneye koyulan ilk Harry Potter hikâyesi. 30 Temmuz 2016'da Londra West End'de gerçekleşen prömiyerin hemen ardından Sahne Metni Özel Baskısı, dünyanın dört bir yanındaki okuyucuları Harry Potter, arkadaşları ve ailesinin devam eden yolculuğuyla buluşturuyor.

2 *Adam* - Yılmaz Özdil
3 *Kanadı Kırık Kuşlar* - Ayşe Kulin
4 *Mor* - Kahraman Tazeoğlu, M. H . Kan
5 *Müptezeller* - Emrah Serbes

Biz dinliyoruz

1 Demet Akalın - *Rakipsiz*
2 Çeyrek Asır - *Harun Kolçak*
3 Koray Avcı - *Sonra Dersin Ki*
4 Erol Evgin - *Altın Düetler*
5 Tan Taşçı - *Sevmek Yetmiyor Bazen*

Dünya dinliyor

1 Ariana Grande - *Dangerous Woman*
2 Leonard Cohen - *You Want It Darker*
3 Melanie Martinez - *Cry Baby*
4 Amy Winehouse - *Back To Black*
5 Imany - *The Shape Of A Broken Heart*

Ben ne dinledim?

1 Soner Sarıkabadayı - *Bitanem Deme Bitanem*
2 Güliz Ayla - *Sevgilim*
3 Ümit Besen Ft. Pamela - *Seni Unutmaya Ömrüm Yeter mi*
4 Mithat Can Özer - *Ateş Böceği*
5 Harun Kolçak Ft. Gökhan Türkmen - *Yanımda Kal*

Seviyorsan git dinle bence...

1 Aralık Göksel / Babylon İstanbul
2 Aralık Fettah Can / Beyrut Performance
3 Aralık Güliz Ayla / IF Performance Hall Ataşehir
Leman Sam / Mall Of İstanbul
Mabel Matiz / Dorock XI
Yeni Türkü / Jolly Joker
Pinhani / Kadıköy Sahne
Mehmet Erdem-Hüsnü Şenlendirici / Fiyort Live
6 Aralık Enbe Orkestrası-Burcu Güneş / Akasya Kültür Sanat
7 Aralık Gökhan Türkmen Akustik / Ses Tiyatrosu
Yeni Türkü / CKM
8 Aralık Enbe Orkestrası – Işın Karaca / Akasya Kültür Sanat
Lara Fabian / Zorlu PSM
9 Aralık Lara Fabian / Zorlu PSM
Kalben / Hayal Kahvesi Atakent
Yaşar / Beyrut Performance
Nazan Öncel / Garaj İstanbul
Serdar Ortaç / Fiyort Live
Leman Sam / Kadıköy Sahne
10 Aralık Aleyna Tilki / Trump Kültür ve Gösteri Merkezi
Murat Boz / Bostancı Gösteri Merkezi
Yeni Türkü / Beyrut Performance
Gökhan Tepe / Jolly Joker
Murat Dalkılıç / Fiyort Live
15 Aralık Mabel Matiz / Babylon
16 Aralık Çelik / Beyrut Performance
Yaşar / Jolly Joker
Zeynep Casillini / Eataly Bar Terrazzo
17 Aralık Gökhan Türkmen / Beyrut Performance
21 Aralık Ezgi'nin Günlüğü / Dorock XI
23 Aralık Aleyna Tilki / Kadıköy Halk Eğitim Merkezi
Gökhan Türkmen / Fiyort Live



Esef Taş

Spor yaparken; spor salonları mı, yeni trend özel stüdyolar mı?

1971 İstanbul doğumlu. Spor hayatı, 10 yaşından 18 yaşına kadar Galatasaray Kulübü altyapısında futbol oynamakla başladı. Vücut geliştirmede 8 Türkiye şampiyonluğu, 1 Balkan şampiyonluğu, 1 Balkan üçüncülüğü olmak üzere önemli dereceler aldı. Halen Avrupa'da ve dünyada uluslararası yarışmalara katılıyor. 2'nci kademe antrenörlük belgeli Master Trainer unvanlı milli sporcu. 2000 yılında Amerika'da 8 ay personal training üzerine çalıştı. AFA-ACE Personal Training belgelerine sahip. İstanbul'un en seçkin spor kulüplerinde eğitmenlik yaptı. 2005-2009 yılları arasında kendi spor salonunda hizmet verdi. 2010 yılında iyi bir teklifle sadece özel derslere yöneldi.

Son dönemde yeni bir akımla açılmaya başlanan özel egzersiz stüdyoları popülerliği ile öne çıkıyor.



Artıları eksileri...
Aslında bu tip stüdyoların açılmasının ve çoğalmasının asıl sebebi alıştığımız spor salonlarıdır. Orada da ders veren eğitmenlerin para kazanamaması ve köleden bir üst kategoride yer alarak değer görmeleri de denebilir.

Aylık sabit bir ücret ödemeden ders başı sisteme eğitmenleri mahkum eden, onların sırtından para kazanırken vergisini bile içinden çıkaran harika bir patron sömürgesi sistem... Buna kimse ses çıkartamadan çalışmak zorunda. Hatta son dönemde iş iyice abartılarak salonda çalışan eğitmene "Ya işten çıkarsın ya da kendi şirketini kurup, bize kira ödersin" sistemine dönmüştür.

Hal böyle olunca, sömürülmekten bıkan eğitmenler ya sisteme ayak uydurup kalmak zorunda ya da küçükte olsa bir stüdyo açıp bu durumdan kurtulmak yoluna gitmişlerdir. Bu sistemle ilgili bir açıktır. Bugün apartman görevlisinin bile bir derneği vardır, öyle kendi keyfinize göre apartman görevlisini kovamazsınız. Ama iş spor eğitmenlerine gelince, kocaman bir soru işareti, kanayan yara devam etmektedir...

Stüdyo sisteminin artıları ve eksileri mevcut tabii ki. Artısından başlayalım... Eğer gerçekten iyi bir eğitmenle çalışıyorsanız stüdyoda aylık paket satın alıp 10-20-30 ders ücreti ödersiniz ve istediğiniz vücuda sahip olmak için bir adım atmış olursunuz. Bu kez sadece ders parası ödemek zorunda kalırsınız, salon için para ödemek zorunda kalmazsınız. Tabii ki salonda çalışırken bir eğitmen eşliğinde ders alarak çalışıyorsanız bu sistem daha ekonomik ve sonuç odaklı olacaktır. Eksisiyle devam edelim... Fakat ekipman



çeşitliliği açısından bu sistemde biraz daha sıkıntılar yaşayabilirsiniz. Çünkü özel stüdyolarda fitness ekipmanları daha kısıtlı ve alternatif ekipmanlar kullanılmaktadır. Trx, Bosu, çeşitli atlama box'ları gibi...

Peki nasıl yapmalıyız, hangisi size uygun?
Büyük spor salonlarının bu konuda bir adım önde olduğunu söyleyebiliriz. Çünkü stüdyo dersleri için ciddi bir maddi güçlülük gerektirmektedir. Spor salonuna gidip eğitmen paketi satın alıp çalışırsınız ya da size yazılan programı 2 kez gösterildikten sonra kendi çabanızla uygularsınız. Ekipmanları özgürce kullanabilirsiniz. Profesyonel olarak spor hayatlarını sürdüren ya da üst düzey spor yapanlar için uygun olan sistem spor salonudur. Kardiyo ve free weight alanları daha kapsamlıdır, tüm kas gruplarını çalışabileceğiniz makine dizilimi de sizi bu sistemin artılarını gösterecektir.

Oygar Aytekin



Eylül ayında Almanya'da gurbetçi bir çiftin canı sıkılırsa ne olur? Olan oldu işte. Neyse, mecburen kafa önde çıktık dışarı. 10 Haziran 1974'tü... 1982'de Türkiye'ye döndük. Tıp okumamın tek sebebi, babam gibi bir plastik cerrah olmaktı. Bunda tabii ki babamın beni 14 yaşımdan beri muayenehaneye götürmesinin payı vardır. 1997'de mezun olup 1998'de Viyana'ya yerleştim ve ihtisasımı orada yaptım. Viyana'da 10 yıl yaşadım. Taze kadavra kafalarında estetik yüz cerrahisi kurslarının organizasyonlarında görev alıp eğitmenlik yaptım. Şu an İstanbul'da iki ayrı yüz dolgusu, bir vücut dolgusu ve bir tıbbi cihaz firmasının danışmalığını yapıyor konuyla ilgili workshop'lar düzenliyorum.

Ameliyatsız meme ve popo estetiği

Yaklaşık 4 yıldır uyguladığım ameliyatsız meme ve popo estetiğinin harika sonuçları bir yandan hastalarımı mutlu ederken bir yandan da beni bu işin tanıtımı konusunda tembelliğe itiyordu. Yani bu kadar güzel sonuçları olan bir yöntem nasılsa kendi kendini tanıtırdı. Fakat öyle olmadı!

Anladığım kadarıyla ben bu konuyu yeterince duyuramamışım. Bu yüzden herkesten özür diliyorum. Çünkü birçok hastayı, büyük bir sorunun çözümünden mahrum etmiş oldum. Ameliyatsız meme ve popo estetiğinde gündelik yaşantınızdan uzaklaşmak gerekmediğinden, hastanede yatış olmadığından ve bir kesi izi olmadığından uygulama yapılmış olduğu anlaşılmıyor ve bu sayede hastalar uygulama yapılmış olduğunu kolayca gizleyebiliyor. Bunun sonucunda da dolgu ile meme veya popo estetiği yaptırmış olanlar, aslında bu yöntemin yaygınlaşmasındaki temel engeli teşkil etmiş oldular.

Bu tam olarak yalancıların ve dolandırıcıların işine yaramış oldu. Olayı şöyle özetleyebilirim; hasta bana geliyor, dolgusunu yapıyorum ve memelerini büyütüyorum. Sonrasında bunu fark edenler

kendisini “Yoksa silikon mu taktırdın?” diye sorguya çektiklerinde, “Yok canım daha neler, televizyonda filanca kremin reklamı vardı, ısmarladım, kullandım, şimdi böyle oldu” diye cevap veriyorlar. Tabii bu haber “Bizim filanca kullanmış, gözlerimle gördüm hakikaten büyümüş” diye çevresinde hemen yayılıyor ve işe yaramayan kremlere haplara yatırımlar başlıyor. Diyeceksiniz ki bir anda olan bariz bir büyümeyi “kremle büyüttüm” diye nasıl yutturabilirsiniz? Memesi küçük olan, bundan dolayı rahatsız olan ve büyüttürmeyi düşünen hastalarımızın büyük bir çoğunluğu zaten dolgulu sütyen takmaktadır. Yani örneğin aslında 80 beden olan bir hastamız 90 beden sütyen ile gezdiğinden, çok samimi yakınları haricinde kimse aslında 80 beden olduğunu bilmemektedir. Dolayısıyla dolgu ile 90 beden olduğunda, bu değişikliği kimse fark etmemektedir. Yakınları fark ettiği zaman da krem veya hapları aslında uzun zamandan beri kullandığını iddia edebilmektedir. Daha birkaç gün önce ameliyathanede bir hemşire hanım, ki bu konuları az çok ameliyathanelerde konuşuyoruz, dolgu ile meme büyütmeyi tesadüfen öğrendiğini belirterek benden bilgi istedi ve hemen yaptırmaya karar verdi. İşte o anda anladım ki benim de bir çaba sarf etmem gerekiyor.

Sadece estetik işlem gözüyle bakmak çok yanlış

Bunun en önemli sebebi, meme küçüklüğü konusunun bir kadının hayatında çok büyük bir sorun olduğunu fark etmiş olmamdır. Bir erkek için penisi neyse bir kadın için memesi odur! En azından çoğunluk için durum böyle. Bu durum, bir kulak, burun, göz kapağı veya diz içi estetiği ile uzaktan veya yakından benzeşmiyor bile. Meme, gerçekten salt “estetik” açısından bakılacak bir olay değil. Öte yandan popo estetiği elbette olmazsa olmaz değildir ama “tüm yuvarlakları tam” olduğunda kadın gerçekten daha güzel oluyor. Erkeksi bir kalçayı genel olarak hiçbir kadın istemez. Özellikle önden veya arkadan bakıldığında yanları tam yuvarlak kalçalar elde etmek için dolgu çok işimize yarıyor. Erkek kalçalarında olan çöküklüğün doldurulması da dolguyla oldukça kolay.

Narkoz yok, kesi yok, yatış yok, dikiş yok... Daha ne olsun?

Anlayacağınız, bu iş çok harika bir iş. Noktasal bir giriş ile yapılan, yumuşaklığı sebebiyle ele gelmeyen, yabancı cisim hissi vermeyen yapısıyla son derece doğal bir yöntem. Gerek memede gerekse popoda! Ancak uygulama konusunda gerçekten çok dikkatli olunmalıdır. Örneğin bir hastamda iki kere yapılan dolgu ile popo büyütme işlemi sonrasında, giriş yeri yanlış seçildiğinden ve uygunsuz bir kanül kullanıldığından dolayı her iki popo küresinde, tam ortalarında ikişer adet neredeyse 5 kuruş büyüklüğünde koyu renkli iz bulunmakta. Bırakın g-string giymeyi, babaanne mayosu giyse bile artık bu izlerle yaşamak zorunda. İzlerin renkleri açılsa bile artık asla normal cilt yapısına geri dönmesi mümkün gözükmeyen, bir arabanın stop lambaları gibi göze batan ikişer iz. Bu sebeple, “Aman ne kadar da kolay bir şey” diyebileceğiniz bu uygulamanın da gerçekten işinin ehlince, yani tecrübeli plastik cerrahlarca yapılması gerekmektedir.



5 soruda kickboks!

Röportaj: Elif Gürsoy

Kickboks'u bildiğinizin farkındayız ama işin doğrusunu bir de uzmanından öğrensek fena olmaz, değil mi?



Kickboks son yıllarda ne mutlu ki Türkiye'de öne çıkmaya başlamış bir branş. Bu branşı hakkında bildikleriniz elbette vardır, bilmediğinizi iddia etmiyoruz... Ancak biraz derine inmenin zararı olmaz diye düşündük. Küçük yaşlarından beri sporla ilgili, 2014'ten beri kickboksla iç içe, şampiyonlukları ve dereceleri olan, lisanslı bir kickboks sporcusu olan Doğukan Çınar, kickboks hakkında yol gösterecek bilgiler veriyor.

Kickboks aslında nedir?
Yumruk ile tekmelerin kullanıldığı bir dövüş sanatıdır. Kickboks müsabakalarında kilosu ve yaşı birbirine denk, 2 yeterli kuşağa sahip sporcu birbiriyle dövüşürler. Kickboks'ta bir çok branş-stil vardır. Ringde yapılan müsabakalar ve tatemi üzerinde yapılan müsabakalar olarak ikiye ayırabiliriz. Ringde yapılan branşlar; Full Kontakt, Low Kick, K1. Tatemide yapılan branşlar ise; Light Kontakt, Point Fighting, Kick Light ve Müzikli Form...

Bir antrenman düzeni haricinde kendimizi koruma yöntemi de diyebilir miyiz?
Bu spor ile yanlış bilinen birçok şey var. Ön yargılar mesela... Bunların sebebi kulaktan kulağa aktarılan uydurma hikayeler ve televizyon filmlerinde dövüşün abartılı tehlikeli gösterilmesidir. Sakatlanma tehlikesi açısından oranlara bakılınca en popüler olan futbodan çok çok gerideyiz.

Kickboks kendini bilmezlerin ellerini kollarını savurarak yaptığı bir sokak kavgası değil, denk ve adil müsabakaların centilmence yapıldığı bir dövüş sanatıdır. Kickboks'ta arkasını dönene, düşene vurmak kesinlikle yoktur.

İlk kez Kickboks'a başlayacak bir kişide olması gereken özellikler nelerdir?
Herhangi bir sağlık probleminin olup olmadığını öğrendikten sonra bir çalışma programı yaratıyoruz. Örneğin, herhangi bir sebepten dolayı dizleriyle ilgili rahatsızlığı olan öğrencilerim, sakatlıklarının derecesine göre ya bağları destekleyecek dizlikler takıyorlar. Bazen de tekmelerin kullanılmadığı düzboks calışıyoruz.

Tüm diğer spor dallarında olduğu gibi özel bir beslenme programı da gerektiriyor değil mi?
Hız, dayanıklılık ve güç, başarının olmazsa olmaz anahtar kelimelerindendir. Bu yüzden her şekilde vücudu da iyi şekilde besleme gerekiyor. Protein, karbonhidrat, vitamin ve mineral alımı çok önemlidir.



Kickboks ekipmanlarını sıralayacak olursak...
Kickboks müsabakalarında kullanılan ekipmanların hepsi sporcuların sağlığını korumak amaçlıdır.
Kask: Sporcunun kafasını, kulaklarını darbelerden korur. Aynı zamanda kafa çarpışmalarını engeller.
Eldiven: Hem darbeyi alan hem de vuran sporcunun elinde olaşabilecek sakatlık riskini ortadan kaldırır.
Bandaj: Eldivenin içinde elimizin kaymasını, hareket etmesini önleyerek bilek burkulmalarını önler.
Dişlik: Dişlerin birine çarpmasını, dili ve dudağımızı aldığımız darbe sonucu ısırmamızı önler.
Kaval koruyucusu: Darbe alan sporcunun kemiklerine darbe almasını engeller.
Kogi: Genital bölgeyi darbelerden korur. **IM**

"FİT BİR GÖRÜNÜM, SAĞLAM BİR ÖZGÜVEN, KENDİNİ KORUMA VE GÜNLÜK STRESTEN KURTULMA GİBİ BİRÇOK OLUMLU ETKİSİ VAR. BİRÇOK ÖĞRENCİM SADECE TER ATMAK İÇİN BAŞLAYIP SONRASINDA LİSANS ÇIKARMAYA KARAR VERİYOR."

Yemekten gelen enerji

Hazırlayan: Eddie Avakoff,
Metroflex LBC'nin sahibi

Optimum performans için yemek yemek, bambaşka bir öneme sahip

İlk olarak, bu ne kütle ve hacim kazanmanın en verimli yöntemi, ne de inanılmaz oranlarda vücut yağı yakmak için en iyi diyet. Bu, performans seviyesine güç vermek isteyen biri için hazırlanmış bir diyet planı. Yani hasar gören şeyleri onarabilmek, yorulmuş olanları dinlendirmek ve daha yüksek olmasa da en azından aynı seviyede performans göstermek için doğru besinlerden doğru miktarlarda almanın bir yolu. Kısaca, "Vücudum bir makine ve benim de ona doğru yakıtı vermem gerekiyor," diyeti. Şu cümleyi okuyalı uzun zaman oldu, ancak hiç unutmadım: "Yiyecek sadece ve sadece yakıttır." Üzücü ama doğru, öyle değil mi yemek severler?

Bir performans atleti olarak, beslenme, düzenimizin ciddi bir kısmını oluşturuyor. Ama beslenme faaliyete, yoğunluk derecesine ve hatta bir olaya göre zamanlamasına göre değişiyor. İdeal sonuçlara ulaşmak için de doğru zaman ve porsiyonlarda, düzgün bir şekilde yakıt almak da önemli. Örneğin, yağ en iyi bir faaliyet öncesinde kullanılırken, protein en iyi sonrasında sindiriliyor. Ancak karbonhidratlar iki beslenme döngüsünde de istikrarlı bir tepki veriyor. Şimdi de birinin ne zaman protein, karbonhidrat ve yağ alması gerektiğine daha dikkatlice bakalım.

(Yüzdeler, başka türlü belirtilmediği sürece protein-karbonhidrat-yağ şeklinde verilmiştir.)

A) Sabah antrenman programı
- Sabah (kahvaltı): 33/33/33
- Sabah ilerleyen saatler (atıştırmalık): 30/70 (karbonhidrat yağ)

Gündüz egzersizi
- Egzersiz sonrası (öğlen yemeği): 40/60 (protein/karbonhidrat)
- Akşam üzeri (atıştırmalık): 40/40/20
- Akşam (yemek): 40/30/30
- Akşam ilerleyen saatler (atıştırmalık/tatlı): 40/60 (protein/yağ)

B) Öğleden sonra antrenman programı
- Sabah (kahvaltı): 33/33/33
- Sabah ilerleyen saatler (atıştırmalık): 30/70 (karbonhidrat yağ)
- Öğleden sonra (öğlen yemeği): 30/40/30
- Akşam üzeri (atıştırmalık): 10/30/60

Akşam egzersizi
- Akşam (yemek): 60/40 (protein/karbonhidrat)
- Akşam ilerleyen saatler: 40/20/40

Ne zaman ve ne kadar yemek gerektiğini belirlemek kadar, ne yediğimize karar vermenin de oldukçaönemlioldüğunu düşünüyorum.



Esas itibariyle kurallar basit:
- Sadece yetiştirilen veya öldürülen şeyleri yiyin.
- Fazla bileşeni olan gıdalardan kaçının.
- Hiçbir zaman yeterince su içmiyorsunuzdur.
- Beyaz karbonhidratlardan uzak durun (un, şeker, nişasta).

Bu 4 kurala uyduğunuz sürece, harika bir fizik ile sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmak için gereken şeylerin yüzde 99'unu yapmış sayılırsınız. Elbette diğerlerinden daha iyi olan enerji kaynakları var; bu yüzden şimdi hangi protein, karbonhidrat ve yağların bizim için en iyisi olduğunu inceleyelim.

Protein

Otlakta beslenen dana etini, hatta daha da iyisi ev etini çok seviyorum. Kuzu gibi kırmızı etlerde vücudun toparlanması için harika olan Omega-3 yağ asitleri bulunuyor. Kanguru ve bizon gibi egzotik etler ise, daha fazla protein içerdiği ve hatta daha iyi sindirildikleri için daha temiz kırmızı et tercihleri olacaktır. Tavuk da kırmızı et gibi organik ve serbest büyüyenlerden olmalıdır. Pek çok et ve tavukçuluk firmasının "organik" olduklarını iddia ettiğini biliyorum, ama hangi markaların gerçekten organik, hangilerinin ise (neredeyse kelimenin asıl anlamıyla) çöp

dolu olduğunu belirlemek için ciddi araştırma yapmanız gerekiyor. Balık da sağlam bir protein kaynağı. Beyaz balıklar oldukça yağsız protein sunarken, ton balığı ve somon gibi kırmızı balıklar ise yine vücudun toparlanmasında oldukça etkili olan Omega açısından zengin yağlar içeriyor. Yumurta, bir başka protein süperbesini olduğu için bundan da bol bol yiyebilirsiniz. Bitkisel proteini göz ardı etmek zorunda değilsiniz, ama bunlar söz konusu olduğunda yeterince protein tüketmek biraz zor. Yine de, spirulina gibi protein açısından zengin bitki kaynakları, verimli birer seçenek olacaktır.

Yağlar

Yağlar, en iyi kabuklu yemiş, yağ ve çekirdeklerden alınır. Örneğin, ceviz yağında Omega-3, 6 ve 9 bulunur - hatta Omega-3 miktarı, somondakinden bile fazladır. Ayrıca salata soslarında veya uzun süreli enerji vermesi için küçük bir shot olarak da kullanılabilir. Evet, bir shot ceviz yağı dedik. Denemeden dalga geçmeyin. Avokado da harika bir yağ kaynağı ve benim favori kahvaltı malzemelerimden. Sebzeleri (dumanlanma noktası yüksek olduğu için) üzüm çekirdeği yağı ile sotelemek, sebzelerdeki besleyici maddelerin yanında ekstra E Vitamini ve çoklu doymamış yağ almanızı sağlayacaktır. Zeytinyağının dumanlanma noktası ise düşüktür, bu nedenle bununla yemek pişirmemek iyi olacaktır. Ancak sebze ve salatalara çok iyi eşlik eder.

Karbonhidrat

Çok fazla seçenek olmasına rağmen, aslında çok azının gerçekten yeterli olmasından ötürü, bu beslenme profilinin en önemli unsuru karbonhidrattır. Paleo veya Atkins gibi kısıtlı karbonhidrat sunan diyetler biliyorsunuzdur, ancak bunlar özellikle de bir performans atleti için karbonhidratın öneminin farkında değildir. Unutmayın, karbonhidrat yakıttır. Peki performansına yakıt sağlamak için bir atlet hangi "temiz" karbonhidratları kullanabilir?

Uzun süre tok tutacak bir karbonhidrat olarak, hazır ve ucuz olmayan kesme yulaf çok iyidir. Muz ve biraz ceviz ile karıştırdığınızda sağlam bir pratik kahvaltı hazırlamış olursunuz. Pirinç ise benim favorilerimden biri ve görece olarak temiz bir protein kaynağı. Beyaz pirince göre düşük olan glisemik endeksi nedeniyle genellikle esmer pirinç tercih edilir. Ancak egzersizden hemen sonra ya da hücrelerinizin boş olduğu zamanlarda yüksek glisemik indeksli beyaz pirinç idealdir. Son olarak, tatlı patates de beta-karoten gibi önemli vitaminleri içeren ve uzun süre tok tutan bir başka karbonhidrattır.

Sebzeler de elbette bir karbonhidrattır, ancak yine de bir karbonhidrat kaynağıdır diyemeyiz. Sebzeleri almam gereken elzem vitaminler olarak görüyorum. Genel kuralım ise, her öğünde en az iki renk sebze yemek.

Su

Sudan, bu konu altında en az protein kadar bahsedilmesi gerektiğini düşünüyorum. Ne de olsa sıvı almak, enerji demektir. Hatta yüzde bir dehidrasyonun performansı yüzde 10 kadar azaltabildiği bile söylenir. Bu, oldukça önemli bir kayıp demek. Protein açısından zengin bir diyetin yanı sıra, su tüketimine de büyük önem verilmelidir. Su, sıvı yüklediği kadar eklemlerin kurumasını önlüyor, hatta yağ yakmaya bile yardımcı oluyor. Açık hava aktiviteleri (veya Metroflex gibi havalandırması olmayan, inanılmaz sıcak bir spor salonunda çalışmak) için



yeterince ferahlamak ve sürekli sıvı takviyesi yapmak gerekir. İnsan ne sadece elektrolit içecekler tüketebilir, ne de yalnızca su içebilir. Elektrolitler hücrelerin büzüşmesine neden olurken su ise genişletir, bu yüzden ideal denge ikisinden de almak olacaktır. Özellikle de antrenman yapıyor veya yarışmaya hazırlanıyorken. Son olarak, her gün vücut ağırlığınızın en az 30'da biri ile egzersiz ve aktiflik seviyenize göre 300-600 ml daha fazlası kadar su tüketmeye çalışın. Bu su miktarı yeteri kadar hidrasyon sağlayacaktır. Su, sıvı yüklediği kadar eklemlerin kurumasını önlüyor, hatta yağ yakmaya bile yardımcı oluyor.

Kalori

Neyi ne zaman ve hangi oranlarda yemeniz gerektiğini tavsiye etmek kolay. Ama ne kadar yemek gerektiğini genellemek oldukça zor. Bu gerçekten kişiye bağlı, çünkü herkes farklı bir bedene, kas kompozisyonuna ve hatta metabolik efora sahip. Danışanlarıma genellikle doyana kadar (ama tıka basa değil) yemelerini ve temiz, sağlıklı besinler olduğu sürece istenmeyen yağ depolayacak kadar aşırı yemenin zor olduğunu söylüyorum. Benim kilom 77-80 arası değişiyor ve günde 4.000-6.000 kalori tüketiyorum. Kalori saymaktan çok aç veya tok olduğuma vücudumun doğal dengesinin karar vermesine izin veriyorum. Kilo almaya çalışmıyorsam, vücudum doğal olarak kendini dengeliyor ve performansım için ideal olacak kiloda kalmamı sağlıyor.

Vücudunuzu doğru besin maddeleri ile yakıt vermeye, toparlanma için gerekli olan istirahati almaya ve canınızı dişinize takarak antrenman yapmaya devam edin. İstirahat denge sağlayıp vücudun kendine bakmasını sağlıyor. Kısaca: ye, uyu, çalış, tekrarla! **IM**



Macera dolu yarış

Öncelikle bu bir takım yarışı. 2 kişilik takımlar halinde yarışılan organizasyon bisiklet, kano, trekking, p inişi ve geçişi, harita okuma ve oryantiring gibi disiplinler içeriyor. Her takım aynı parkurda sınırlarını keyif alarak zorluyor. Skor toplamak, zamanı kullanmak kas gücü kadar strateji becerisi istiyor. Takım üyeleri birbirinden ayrılmadan bütün etapları dolaşıyor. Branşlarda bireysel başarılı olmak yetmiyor, takım dayanışması ve beraberlik ruhu öne çıkıyor. 8 Aralık Perşembe günü Çekmeköy'de start alacak yarış hakkında daha detaylı bilgi almak için www.kurabiyemy.com adresini ziyaret edebilirsiniz.





Kendinizi yenileyin

The LifeCo, Holistik (bütüncül) sağlık yaklaşımı ile misafirlerine detoks, sağlıklı beslenme, kilo kontrolü programlarından well-aging terapilerine; güzellik-bakım seanslarından enerji ve bağışıklık sistemini güçlendiren destek programlarına konaklamalı ve konaklamasız programlar sunuyor. Beden sağlığının yanı sıra ruh ve zihin sağlının bütünsel olarak birlikte arındırıldığı durumlarda bireylerin daha anlamlı hayatlar yaşayabileceğine dikkat çeken The LifeCo daha kaliteli ve sağlıklı bir yaşam için misafirlerini keyif dolu merkezlerinde çok avantajlı yeni yıl paketleri ile ağırlıyor. The LifeCo Bodrum, The LifeCo Antalya ve The LifeCo Phuket merkezlerinde; keyif dolu terapiler ile kişinin kendine özel zaman ayırabileceği huzurlu bir tatil niteliğindeki 5 gün konaklamalı The LifeCo "Yeni Yıl" paketi:

Detoks ve Sağlıklı Beslenme Programları (belirlenen programa göre günlük özel beslenme programı oluşturulması)

- Doktor Konsültasyonu
- Oksijen Terapisi, Turbosonic Titreşim Terapisi, Biofoton Terapisi, Luminette Işık Terapisi
- Vücut Kompozisyon Analizi
- Yoga - meditasyon seansları
- Spa; Infrared Sauna, Buhar Odası ve Türk Hamamı; kese-köpük masajı
- Uzakdoğu Masajı (2 seans)
- Açık ve kapalı yüzme havuzu kullanımı
- Sağlıklı yaşam üzerine farklı konularda eğitim seanslarından oluşuyor.

Temel detoks paketleri ve arınma terapilerinin yanı sıra; Enerji ve Bağışıklık sistemi, Kalp-Damar Sağlığı ve Diyabetle Yaşama Destek Programı, The LifeCo'nun tüm merkezlerinde sunduğu hizmetler arasında yer alıyor.

Daha fazla bilgi için: *www.thelifeco.com.tr*



ŞİMDİ DAHA GÜÇLÜ

Teknosa, kendi özel markasıyla daha önce piyasaya sunduğu Preo Pwatch akıllı saati daha da geliştirerek Preo Pwatch 3'ü tüketicilerle buluşturdu. 72 saate kadar bekleme süresi, 6 saate kadar da konuşma süresi sağlayan yeni Preo Pwatch 450mAh pili ile pil ömrü sorununu ortadan kaldırarak yüksek performans sağlıyor. Telefon görüşmesi ve ses kaydı yapılabilen Preo Pwatch 3'ün entegre kamerası ise en güzel anılarınızı ölümsüzleştiren fotoğrafların çekilmesine ortam yaratıyor. Tüm Android ve IOS tabanlı cep telefonları ile uyum içerisinde çalışan Pwatch 3 ile ayrıca adım sayar, hareketsizlik ikazı, uyku takibi ve kaybetme önleyici fonksiyonları da kullanılabiliyor.



OYUN TUTKUNUYSANIZ...

Acer Predator 17 X dizüstü bilgisayar mobil oyun deneyimine, hız aşırtma ve masaüstü bilgisayar seviyesinde bileşen özelliklerinin yanı sıra getirdiği 3 fanlı soğutma sistemi ile güç ve taşınabilirliğin taviz vermez bir bileşimini sunuyor. Killer DoubleShot Pro, Ethernet ve Wi-Fi bağlantılarının birlikte çalışabilmesini sağlayarak oyuncuların oyun oynamak için Ethernet kullanırken, televizyon izlemek, müzik dinlemek ve arkadaşlarıyla Skype görüşmeleri yapmak için kablosuz ağ kullanabilmelerine izin veriyor. Acer'ın PredatorSense yazılımı hız aşırtma modları, klavye makro profilleri ve favori oyunlar ve ayarlanabilir aydınlatma yapılandırmaları için programlanabilir tuşlar gibi gelişmiş kişiselleştirme seçenekleri sunar. Ek olarak, Predator 17 X'in arkadan aydınlatmalı klavyesi özelleştirilebilir bir Rgb aydınlatmasına sahip. Böylece oyuncular aydınlatma renklerini belirli bir oyun veya profil ayarları için değiştirebilir ve kişiselleştirebilirler.



UZUN SÜRELİ ŞARJ

Huawei, Münih' te gerçekleştirilen global bir sunum etkinliği ile uzun süredir beklenen Huawei Mate 9 ürününü tanıttı. Huawei Mate 9, tamamen yeni Süperşarj teknolojisi ile 4000 mAh yüksek yoğunluklu pili birleştirdi. Huawei, gelişmiş güç tasarrufu teknolojisi ile 2 günden fazla kesintisiz kullanım olanağı veren bir pil ömrü artışı gerçekleşti. Bu aynı zamanda CDMA arama zamanında 40 oranında artış ve oyun zamanında da 20 oranında artışı içeriyor. 5A hızlı şarjı destekleyen Süperşarj teknolojisi ile önceki modellere göre yüzde 50 oranında artış sağlanıyor. Tam gün kullanım için pil 20 dakikada şarj edilebilirken iki filmi izlemek için 10 dakikalık şarj yeterli olabiliyor. Ayrıca pilin donanımı, gerçek zamanlı voltaj, akım ve ısı ölçümü yaparak güvenlik tehlikesi yaratabilecek unsurları engelleyen ve pilin ömrünü uzatan süper güvenli 5-gate'in de olduğu güvenlik standartları sağlanıyor.

FOTOĞRAF AŞKINA



Sony, yeni amiral gemisi α A-mount modeli a99 II'yi piyasaya sürdü. a99'un yerini alan yeni a99 II, Sony'nin Tam Geçirgen Ayna Teknolojisi gibi Sony A-mount özelliklerine sahip yeni Hibrit aşama Algılamalı AF sistemi gibi dijital görüntüleme alanındaki en son inovasyonlarından en iyilerini bir araya getiriyor. Böylece, özellikle spor ve vahşi yaşam fotoğrafçıları açısından çok cazip son derece nitelikli bir profesyonel düzeyde fotoğraf makinesi ortaya çıkıyor.

Kış lastiğinde güven çok önemli

Kış lastiği +7°C ve altındaki sıcaklıklarda daha fazla yol tutuşu ve daha kısa fren mesafesi sağlayarak kazaları önemli ölçüde azaltmaktadır. Bu noktada kullandığınız lastiğin zemin şartlarına uygun olması ve teknolojisi büyük önem taşıyor. İşte Continental Winter Contact TS860, günümüz kış lastikleri arasında farklı teknolojisiyle ön plana çıkıyor


WinterContact TS 860
SAFETY WARNING
ROTATION
Continental

Yaz lastiklerinin yere temas eden yüzeyi +7 dereceden itibaren sertleştiği için düşük sıcaklıklarda ve kuru olmayan zeminde düşük kavrama performansı sunar. Kış lastikleri ise sahip oldukları özel silika ve doğal kauçuk karışımları sayesinde +7 derecenin altındaki düşük ısılarda maksimum hareket kabiliyeti sunar. Mevsimine uygun lastik kullanmanın yakıt tasarrufu dahil lastik kilometre performansını da artırdığı unutulmamalı.

Dünyanın en büyük uluslararası lastik ve orijinal ekipman tedarikçilerinden Continental'in yeni kış lastiği ContiWinterContact TS 860, maksimum fren performansı ve güvenilir bir yol tutuşu sunuyor.

Özel sırt tasarımı ve kauçuk bileşimi ile performans artışı sağlayan ContiWinterContact TS 860, başta güvenli sürüş özelliğiyle ön plana çıkarken, kış performansını artıran reçineleri ve esnek polimer yapısı ile her türlü kış şartlarında esnekliğini koruyarak frenleme kuvvetlerini ıslak, buzlu ve karla kaplı yollara güvenle aktarıyor.

Continental'in alanında uzman mühendisleri tarafından, kompakt ve orta büyüklükte araçlara yönelik geliştirilen ContiWinterContact TS 860'ın yeni teknolojisi, özellikle güvenlik alanında önemli ilerleme kaydederek, ıslak kış yollarında fren yapıldığında Continental'in bir önceki modeli olan ContiWinterContact TS 850'nin deseninden yüzde 5 oranında daha iyi performans sergiliyor. Buzlu zeminde yüzde 4 daha kısa fren mesafesinin yanı sıra karda zemin tutuşu, karda kavrama ve sürüş kalitesi yönünden güçlendirilmiş performans sunuyor.

Yeni Continental kış lastikleri, AB Lastik Etiketi'nde yuvarlanma direncinde C, ıslak yol tutuşunda ise B sınıfında yer alıyor. Continental mühendislerinin yaptığı yeni çalışmalarla elde edilen teknolojinin arkasında yeni sırt hamuru ile yeni sırt tasarımının birleşimi yatarken; Chili hamurunda yüksek oranda bulunan silika maddesi, özel darbeyi emme kabiliyeti sayesinde ıslak yolda fren performansını önemli ölçüde iyileştiriyor. Yüksek esnekliğe sahip polimer matriksi, çekiş gücü söz konusu olduğunda kış şartlarında tüm yol yüzeylerinde kayda değer bir iyileşme sağlıyor. Ayrıca özel reçineler düşük kış sıcaklıklarında dahi hamur bileşiminin esnekliğini koruyarak soğuk, ıslak, buzlu ve karla kaplı zeminde maksimum fren performansı sağlıyor.

Continental lastik mühendisleri, buzlu yolda dahi etkili freni mümkün kılan, "Liquid Layer Drainage (Sıvı Tabakasının Tahliyesi)" adını verdikleri bir kavram geliştirdiler. Buzlu yolda fren yapıldığında lastik sırtının altında lastiğin yol ile temas alanını azaltan bir su tabakası oluşur. Oysa Continental'in yeni kış lastiği olan, ContiWinterContact TS 860 'da yeni bir kompleks kılcal kanal sistemi olan Çoklu Kılcal Kanal Tasarımı, lastiğin temas yüzeyini sürekli olarak sudan arındırmaya yardımcı oluyor ve su tahliyesine olanak sağlayarak buzlu ve donmuş yollarda fren performansını artırıyor.

ContiWinterContact TS 860 aynı zamanda başka bir yeni teknolojiyi de barındırıyor. Yeni WinterContact TS 860, Snow Curve+ teknolojisi sayesinde lastiğin karla kaplı yollarla kenetlenmesini güçlendiriyor. Tüm lastik profili üzerinde 1000'i aşan noktada karı sıkıştırarak toplamda ve özellikle viraj alma esnasında daha iyi kavrama sağlıyor.









Continental müşterilerine ContiExtra ayrıcalıkları

Müşteri Sadakat Programı olan contiextra'da kişiye özel ayrıcalıklar, ekstra avantajlar ve yine kişiye özel deneyimler bir web sayfasında buluşuyor. Continental müşterileri, www.contiextra.com bağlantısından contiextra'ya üye olarak, lastik kullanımına ilişkin faydalı bilgiler edinebiliyor, marka işbirliklerinden doğan Avantajlar Dünyası'nı keşfedebilir ve cazip kampanyalardan özel indirimlerle faydalanabiliyorlar.

Continental Yetkili Satıcıları'ndan veya Continental Lastik Evleri'nden tek seferde 4 adet Continental markalı binek, SUV/4x4 veya hafif ticari araç lastiği satın alan Continental kullanıcıları, contiextra'ya ücretsiz üye olabiliyor. Yetkili satıcılardan yapılan alışverişlerde faturayla birlikte verilen contiextra üyelik şifresini, iletişim ve plaka bilgileri ile www.contiextra.com adresindeki "Yeni Üye" bölümüne giren kullanıcılar, kolayca üyeliğini başlatabiliyor.

contiextra üyelerine özel, ayrıcalıklı marka işbirliklerinden oluşan "Avantajlar Dünyası", birbirinden cazip teklif ve kampanyalar içeriyor. contiextra üyeleri, çeşitli markaların sunduğu avantajlardan, ilgilendikleri kampanyanın geçerli olduğu süre boyunca, ilgili satış noktalarından ya da online alışverişlerde kupon kodu belirterek yararlanabiliyor.

Dünya çapında en büyük kamyon, otobüs ve özel nitelikli ticari lastik üreticilerinden biri olan Continental, contiextra üyeleriyle lastik kullanımına dair faydalı bilgiler de paylaşıyor. www.contiextra.com sayfasındaki Faydalı Bilgiler bölümü; lastiklerin etiketi, ömrü, garanti şartları, depolama yolları gibi konularda öneriler sunarak, lastik kullanıcıları için referans olmayı hedefliyor.

Dünyanın dört bir yanında yılbaşı ruhu

Yılbaşı partileri keyifli birer moladır: New York'taki Rockefeller Center'da bulunan Noel ağacı Manhattan'ın gökdelenleri arasında ihtişamla yükselirken Jingle Bells sesleri ve enfes kestane kokuları eşlik eder ona. Londra sokaklarını aydınlatan ışıklar sıcak ve büyülü bir atmosfer yaratır. Paris'te gelip geçenler büyük mağazaların çekici vitrinlerini hayranlıkla seyreder, vitrinlerdeki renkler çocukların huşuyla açılan gözlerine yansır. Yılın sona erişi Şanghay ve Tokyo'da da kutlamaları getirir beraberinde...

Dünyanın dört bir yanında yılbaşı kutlamaları başlıyor ve kutlamalarla birlikte aile toplantılarının, arkadaş partilerinin de vakti geliyor. Sevgiyle dokunan anlar; bir çocuğun yılbaşı ağacının önündeki keyifli çığlıklarıyla noktalanan paylaşmanın ve sürprizlerin mutluluğu, yakın arkadaşlar arasındaki şen kahkahalar ya da bir çiftin birbirine aşk dolu bakışları... Baume & Mercier her zaman bu eşsiz mutluluk anlarının ayrıcalıklı ortağı oldu. Zarif kutusu içinde yılbaşı ağacının altına ağırbaşlılıkla yerleşen Baume & Mercier saatleri unutulmaz anılardan oluşan bir hikayenin başlangıcını imlerken hayatın keyifli, zevkli ve önemli dakikalarına şefkatle tanıklık eder.



Minimalist çizgileri ve klasik tarzıyla Classima zarif ve kozmopolit erkeğin bileğini kolayca sarıyor. Hem ofis ortamı hem de hafta sonu kullanımı için uygun olan saat 38 saat güç rezervi barındıran kendinden kurmalı mekanizma ile çalışıyor. Çapı 40 mm ve kalınlığı 8.95 mm olan çelik kasa, yüzeyi çizgisel guilloche dekoru ve Roma rakamlarıyla süslü gümüş rengi opalin kadranla taçlanıyor. Classima saatinin kahverengi timsah derisi kayışı rafine görünümünü mükemmelleştiren bir diğer unsur.

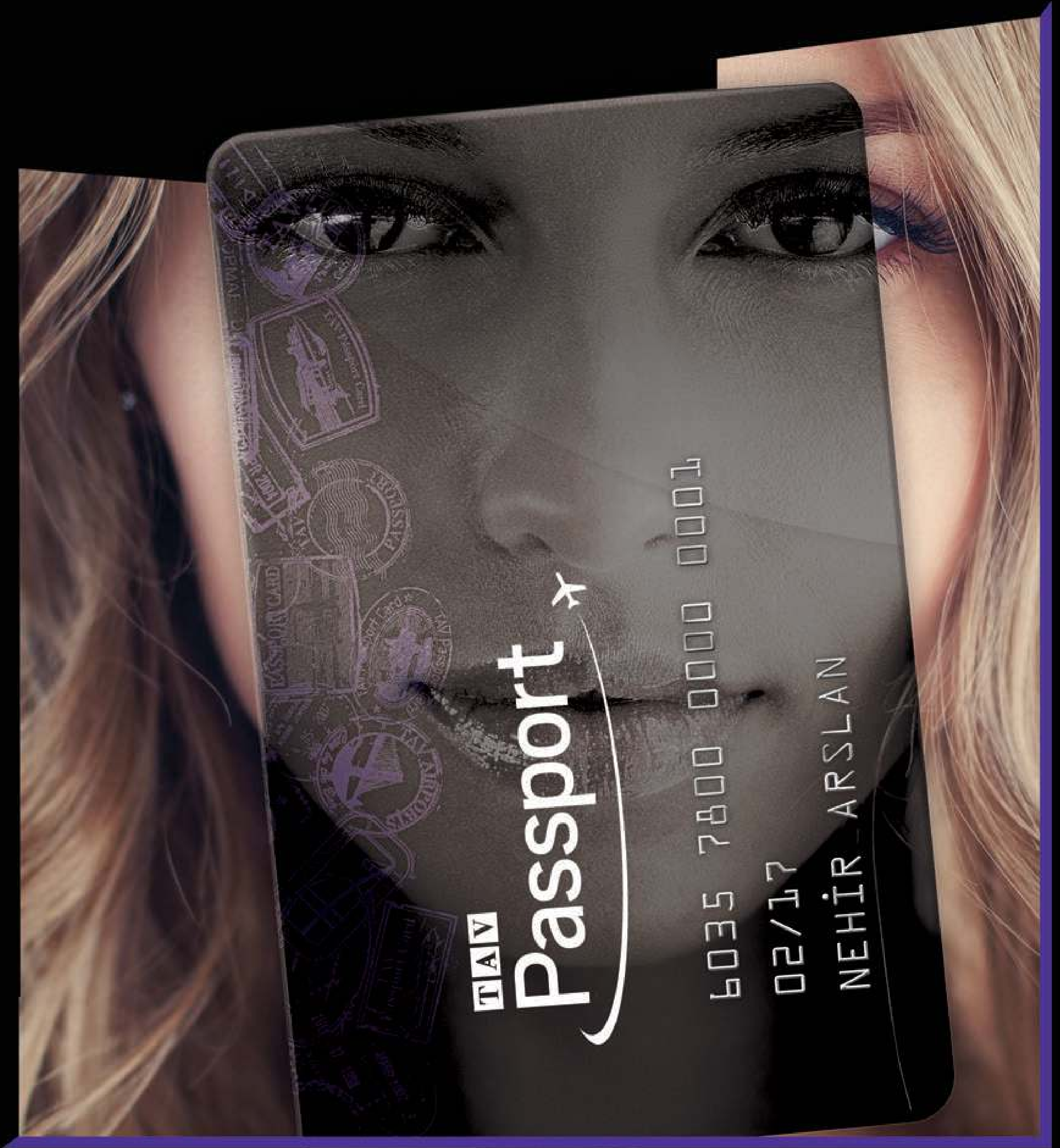


22 mm çapıyla Petite Promesse saati duyguların sembolü ve yuvarlak kasa içine yerleştirilmiş oval bezelle vurgulanan orijinal tasarımıyla öne çıkıyor. Sevdiklerinizle geçirdiğiniz saatler kadar değerli olan bu çelik kasa elmaslarla ve sedef kadranla süslü. Bileği saran parlatılmış çelikten bileziği ona modern bir dokunuş katıyor. Bir Baume & Mercier saatiyle sonsuza kadar mühürlenen yılbaşının sıcacık büyüsü yılın tüm günlerinde takan kişiye sadakatle eşlik edecek.



Clifton saati estetiğe düşkün, özgün tarzını bir saat erbabının ölçülü zarafetiyle vurgulamak isteyenlere hitap ediyor. Kendinden kurmalı mekanizması ve 42 saatlik güç rezerviyle donatılan saat 39 mm çapındaki 18 karat kırmızı altın kasasıyla göz alıyor. Güneş desenli ince perdahlı kadranında Arap rakamları ve yaldızlı imleri zarif bir uyum yaratıyor. Siyah timsah derisi kayışı bu saatin eşsiz ve zamansız tarzını tamamlıyor.

CLIFTON, CLASSIMA VE PROMESSE KOLEKSİYONLARI GÜNÜMÜZ ERKEK VE KADINLARININ BEKLENTİLERİNİ KARŞILARKEN MARKANIN GELENEKSEL SAAT YAPIMCILIĞI DEĞERLERİNE DUYDUĞU SAYGIDAN TAVİZ VERMİYOR



Sadece size özel.

Havalimanındaki özel güvenlik noktalarından vakit kaybetmeden geçecek, 30 gün boyunca otopark ve vale hizmetleri için ücret ödemeyecek, transfer hizmetinden yararlanabilecek, lounge'larda konforun keyfini çıkaracak, duty free'de indirimlerden yararlanabilecek, havalimanında vaktinizi kendinize ayırabilecek en önemlisi havalimanında benzersiz ayrıcalıklara sahip olacaksınız.
Bu ayrıcalıklara sahip olmaya ne dersiniz?

Havalimanında Ayrıcalığın Kartı

@TAVPassport **444 25 75**

TAV İşletme Hizmetleri A.Ş.